



ЙОГА

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПОЗ

Кристина Браун



Москва
Кладезь-Букс
2006

УДК 796.11
ББК75.6
Б87

Перевод с английского *О.В. Козловой*
Научный редактор *М.Ч. Копеикая-Линчевская*
Ответственный редактор *Н.С. Самбу*

Информация, приведенная в этой книге, не должна
использоваться взамен врачебных рекомендаций. Любое
лицо, состояние которого требует медицинской помощи,
должно обратиться к врачу.

*Все права защищены. Никакая часть ланной книги не может быть
воспроизведена или использована в какой-либо форме или с привлечением
каких-либо срелств - включая электронные, механические, фотокопировальные
и занесение в системы хранения и поиска ланных - без прелварительного
письменного разрешения издателя.*

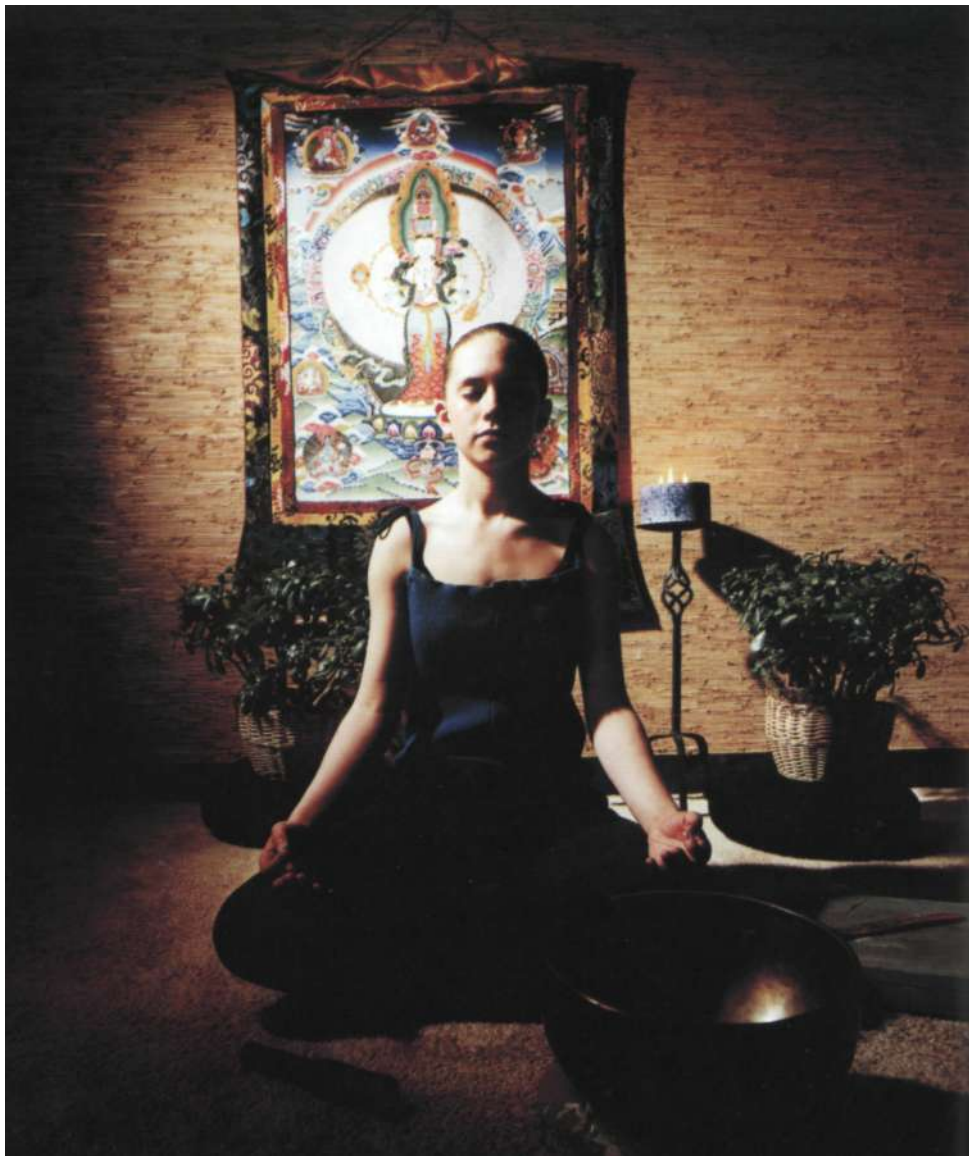
First published in Great Britain in 2003 by Codsfield Press Ltd,
Laurel House, Station Approach, Alresford,
Hampshire S024 9JH, UK

ISBN 5-93395-112-9 (русск.)
ISBN 1 -841 81-192-0 (англ.)

© Codsfield Press, 2003
© Издательство «Кладезь-Букс
(русск. издание), 2005

Содержание

Часть первая	
Введение	7
Часть вторая	
Практика	27
Подготовительные упражнения	30
Позы стоя	44
Позы сидя и выполняемые на полу	98
Скручивания и абдоминальные позы	1 74
Балансы на руках	212
Прогибы	236
Перевернутые позы	278
Расслабление	308
Пранаяма	314
Печати - Мудры	330
Энергетические замки - Бандхи	336
Очистительные практики - Крии	342
Часть третья	
Основы йога-терапии	351
Часть четвертая	
Найдите свою йогу	377
Глоссарии	392
Указатель	394



Часть первая

Введение



Введение

Йога позволяет узнать и расширить границы собственных возможностей, полностью расслабиться и стать самим собой. Она дает нам время вспомнить, кто мы на самом деле, так как мы зачастую забываем об этом в спешке повседневности. На физическом уровне, как и в жизни, нарушение равновесия не приносит ничего хорошего. Пребывание на грани срыва лишает человека ощущения безопасности и комфорта. Одной из причин необычайной популярности йоги является достижение благодаря практике ощущения гармонии, целостности и полноты. Когда вы учитесь находить центр тяжести и сохранять равновесие в позе, вы обретаете большую стабильность в жизни. Например, такая, казалось бы, простая вещь, как исправление осанки, поможет вам лучше справляться с различными сложными ситуациями.

Что такое йога

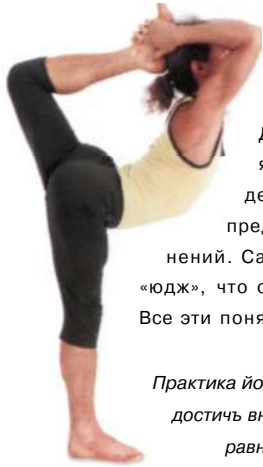
Первый труд о йоге - «Йога-сутры» - был написан мудрецом Патанджали 2500 лет тому назад. В нем йога определяется как

«прекращение колебаний ума». Я чаще всего рассматриваю йогу как искусство успокоения ума.

Это наиболее распространенное современное определение было сформулировано выдающимся учителем Десикачаром, который утверждает, что целью йоги является полное сосредоточение ума на объекте и поддержание этого состояния. Люди несведущие обычно представляют себе йогу как комплекс физических упраж-

нений. Само название произошло от санскритского слова «юдж», что означает «объединять, присоединяться или связывать».

Все эти понятия ассоциируются с восстановлением равновесия, целостности и гармонии. Еще одно значение слова «юдж» - «сосредоточение мыслей, уход в себя или глубокая медитация».



Практика йог помогает достичь внутреннего равновесия.

В действительности йога - это состояние ума, а его успокоение - задача не из легких, поэтому были созданы специальные практики, позволяющие двигаться в этом направлении. Вместе с тем эта цель остается совершенно неосязаемой. Прогресс в выполнении позы йоги, напротив, может быть оценен с помощью таких критериев, как степень выравнивания и вытяжения, продолжительность пребывания в позе. Гораздо легче соотносить свои действия с чем-то осязаемым - телом, - а затем двигаться к неосязаемому постоянству ума. В процессе практики йоги вы начинаете с того, что вам известно, и при помощи тела и дыхания движетесь к неизведанному. По мере того как позы и дыхание раскрывают тело и ум, вы становитесь более восприимчивыми к глубине и блаженству внутреннего спокойствия.

В то время как ум постоянно обращается к прошлому и будущему, тело существует только в настоящем. Хатха-йога - это направление йоги, которое развивает сознание тела путем упорных и непрерывных усилий. Сосредоточение на теле и осознание его возвращают ум в настоящее. Беспокойства уходят прочь, и мы освобождаемся от таких условностей, как «следует» и «надо». Одна из причин восстанавливающего действия йоги заключается в том, что хотя бы на мгновение мы сосредоточиваемся на текущем моменте. А при каждом возвращении к настоящему мы сбрасываем со своих плеч часть груза. И хотя в скором времени вы можете вновь взвалить его на себя, важно то, что вы попробовали отпустить эту тяжесть. Со временем вы научитесь снимать стресс чаще и на более длительный срок. В этом плане йогу можно сравнить с уроками жизни. Ее практика - великолепный инструмент трансформации.



В практике йоги могут использоваться буддийские медитативные техники.

В «Йога-сутрах» говорится о том, что йога состоит из восьми частей - аспектов практики (см. с. 12-15): это нравственные нормы поведения, физические упражнения, дыхательные практики, сосредоточение (способность направлять ум на определенный объект) и медитация. На Западе с йогой, как правило, ассоциируются асаны, или определенные положения тела. Однако йогой может считаться все, что дает вам ощущение целостности, помогает лучше понять себя. Это и прогулка по пляжу, и приятный зевок, и даже просто единственный, осознанно сделанный вдох.

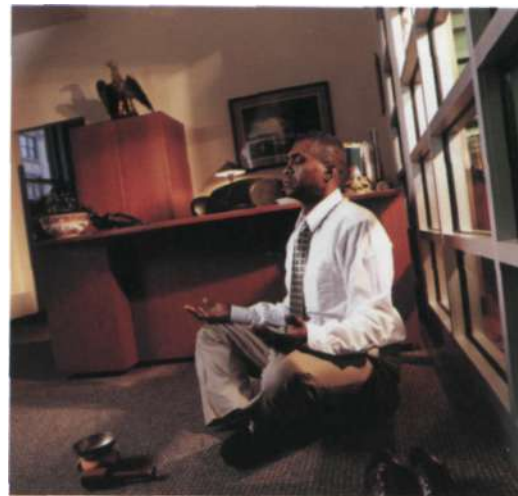
Важна любая практика, помогающая сосредоточиться и вернуться к себе. Когда вы остаетесь самим собой, гораздо легче быть спокойным и сосредоточенным. Нахождение вне равновесия - неизменный источник стресса. Борьба с неблагоприятным ходом событий, будучи выведенным из состояния равновесия, - все равно что плыть против течения. Чем дальше вы заплываете, тем труднее вернуться к берегу. Рассеянность и чрезмерная стимуляция органов восприятия зачастую заставляют вас обращаться наружу, а не внутрь. Главная сложность жизни - остаться с самим собой при одновременном взаимодействии с окружающими и правильно реагировать на поведение людей и события, не прерывая связи с собственным Я.

Плоды практики

Продолжительная практика йоги улучшает состояние психофизической сферы, объединяющей физический, психологический и духовный аспекты индивидуума. К тому же наблюдается заметное улучшение самочувствия. Ведь куда лучше обладать расслабленным и свободным телом, чем зажатым, жестким и малоподвижным. Объединив все составляющие личности, человек, занимающийся йогой, часто чувствует, что поднялся на более высокий уровень и стал свободнее. Таким людям сопутствует ощущение приятной расслабленности.

Согласно индийской философии, любое явление суть сочетание трех основных качеств, называемых Гунами: саттва - состояние чистоты и равновесия, раджас - активность и неутомимость и тамас - инертность, лень и депрессия.

Практика йоги должна стать неотъемлемой частью вашей жизни.



Большинство учеников приступает к выполнению упражнений или в чрезмерно активном и беспокойном состоянии, или, напротив,

с вялостью и заторможенностью. Зато к концу занятий все они, как правило, приходят в приподнятое саттвичное состояние как в физическом, так и в психическом плане.

Йога позволяет заново открыть ощущение внутренней целостности, которое мы часто утрачиваем в современном мире. Если вы приступили

к занятиям с перевозбужденным телом и сверхактивным умом, которому трудно сосредоточиться, соответствующая практика устраним физическое напряжение и успокоит рассудок и эмоции. Если вы начинаете занятие в состоянии вялости и апатии, правильная практика оживит тело и осветит ум, поселив в душе чувство умиротворенности. Каждое занятие йогой повышает уровень вашего сознания. Всякий раз возвращаясь к самому себе, вы получаете шанс по достоинству оценить собственную целостность.

Йога предлагает нам средства для движения от страсти к ясности бесстрастия, от переживаний к снятию стрессов, от болезни к облегчению. Йога «распутывает» нас, показывая дорогу от зажатости и зашоренности к свободным и простым взаимоотношениям. Если занятия йогой способны раскрытию и приносят радость, значит, вы на правильном пути.

Восемь частей йоги

Согласно «Йога-сутрам», йога состоит из восьми частей, или ступеней, хотя в наше время путь к ней для многих проходит через работу с телом в асанах. По мере же развития практики йоги у вас может возникнуть потребность изучения других ее частей.

1. **Яма.** Это нравственные ограничения, которые контролируют не только наши действия, но также речь и мысли. Яма, как таковая, трудно достижима и требует бдительности от йогина - человека, практикующего йогу. В «Йога-сутрах» перечислены пять аспектов ямы:

- **Ахимса.** Этот термин обычно переводится как «ненасилие» или «непричинение вреда». Он подразумевает сострадание и проявление уважения ко всему живому. Это также распространяется на отношение к собственному телу в процессе практики. Чрезмерная нагрузка означает пренебрежение к телу и является формой дурного обращения. Уговаривайте и убеждайте

свое тело, но ни в коем случае не совершайте над ним насилия в позах.

- **Сатья.** Этот термин означает «правдивость». Он включает понятие правильного общения - честности в поведении, мыслях и намерениях. Перед выполнением сложной позы важно дать объективную оценку своему состоянию на данный момент, чтобы не превысить своих возможностей. Поведение, соответствующее собственным убеждениям, может означать, что эколог откажется от работы в международной нефтяной корпорации, а вегетарианец - в мясной лавке.



- **Астея.** Означает «не укради» и распространяется на всякие проявления алчности. Соблюдение астеи не допускает меркантильного отношения к жизни и желания обладать вещами, которые нам не принадлежат, а также принуждения кого-то сделать или отдать что-либо против воли.
- **Брахмачарья.** Это понятие зачастую отождествляется с безбрачием.

Многие духовные традиции используют безбрачие как средство отвлечения энергии от сексуальности и направления ее на духовный рост. Браhmачарью также можно понимать как сдерживание действий или стремлений, направленных на удовлетворение чувственных потребностей. Это означает отказ от потакания страстям, внимательный выбор сексуального партнера и уверенность в том, что сексуальное влечение является результатом любви, а не поверхностного флирта или манипуляций. На более глубоком уровне браhmачарья подразумевает преданность и слияние с божественным.

- **Апариграха.** Данный аспект можно определить как отсутствие алчности или нестяжательство, поскольку он учит отделять истинные потребности от желаний или капризов. Тяга к обладанию материальными ценностями затрудняет достижение состояния непреходящего счастья, поскольку список желаний и

*Практика йоги
не ограничивается выполнением
физических упражнений.*

требований постоянно растет. Лучше измерять успех тем, что вы из себя представляете, нежели тем, что вам принадлежит. Вместо того чтобы желать большего, цените то, что у вас уже есть: свежий воздух, приятные воспоминания, вкусную пищу, верных друзей, здоровое тело или хорошие книги.

2. НИЯМА. Означает «правило» или «закон» и подразумевает дисциплину в действиях, поведении и отношении к самому себе.

Патанджали перечисляет пять ее аспектов:

- **Шауча-** «чистота» или «чистоплотность», распространяется не только на тело и окружение, но также на питание и мысли.
- **Сантоша.** Предписывает удовлетворяться тем и пенить то, что имеем, и с легкостью относиться к тому, чего у нас нет. Жизнь, безусловно, становится легче, когда мы предпочитаем видеть ее светлую сторону и не жалуемся на трудности, однако не используйте этот аспект ниямы в качестве оправдания для принятия неблагоприятного положения вещей просто потому, что вы не хотите приложить усилие, чтобы изменить его.
- **Тапас.** Этот термин происходит от глаголов «сжигать» или «готовить». Он поощряет развитие решимости и энтузиазма как в практике йоги, так и в жизни. Как и другие аспекты, тапас требует дисциплины, самоконтроля и настойчивости.
- **Свадхья.** Ее суть заключается в изменении самого себя, приводящем к самопознанию. Свадхья подразумевает не только самопознание, но и постоянное изучение внешнего мира в рамках различных учебных программ и самостоятельно.

• **Ишварапранидхана.** Это проявление подразумевает признание существования всезнающего принципа. Данный аспект напоминает, что высшая сила находится как вовне, так и внутри нас, а это знание наполняет жизнь смыслом. В текстах о йоге нет имени ни одного божества - выбор остается за вами. Некоторые предпочитают поклоняться идеалу, а не отдельно взятому божеству.

3. АСАНЫ. Физические упражнения Хатха-йоги на Западе часто отождествляются с йогой как таковой. Однако целью асан является очищение тела и его подготовка к многочасовой медитации, необходимой для достижения самадхи (см. ниже). В этом блаженном состоянии, подобном трансу, ум может оставаться сосредоточенным на определенном объекте, ни на что не отвлекаясь. Становясь единым целым с объектом медитации, практикующий испытывает невыразимую радость и покой.



*Через работу
стеломийо'шучитнас
контролировать ум.*

4. ПРАНАЯМА. Это контроль дыхания, направленный на выработку жизненной силы (праны) внутри. (Обратитесь к разделу «Пранаяма» на с. 314-329.)

5. ПРАТЯХАРА. Означает направление чувств внутрь. Когда ум обретает контроль над чувствами, воздействие внешних отвлекающих факторов ослабевает и ум может обратиться внутрь.

6. ДХАРАНА. Подразумевает сосредоточение ума. Дхарана прокладывает путь к седьмой и восьмой ступеням йоги - дхьяне и самадхи.

7. ДХЬЯНА. Это медитация, когда ум сосредоточен на единственном объекте.

8. САМАДХИ. Состояние озарения и соединения с Абсолютом, подобное трансу. Течение мыслей останавливается, и йогин обретает контроль над умом.

Асаны

Асанами в йоге называют позы, которые восстанавливают равновесие в организме. Они укрепляют слабые места и расслабляют напряженные, оказывают внешнее и внутреннее воздействие, успокаивая не только тело, но и психику. Освобождая внешнее, физическое тело - мышцы, кости, сухожилия, связки и внутренние органы, асаны управляют праной - неуловимой энергией тела, которая значительно тоньше и в меньшей степени ощутима, чем энергия физического тела. Считается, что асаны очищают и оздоравливают тело и эту тонкую энергию. Хатха-йога - прекрасное профилактическое средство, доступное каждому.

Люди часто говорят: «Мне не хватает гибкости для занятий». Я же

отвечаю: «Именно поэтому мы ею и занимаемся». Жесткое тело не должно служить оправданием для отказа от йоги. Начните заниматься прямо сейчас, в каком бы состоянии вы ни находились. Не судите о своей практике по тому, насколько сильно вы можете или не можете растянуться. Никогда не думайте, что с вами что-то не так из-за того, что вы не можете удержать позу достаточно долго, или потому, что она не выглядит в точности, как на картинке.

Научитесь ощущать каждый уголок своего тела. Сосредоточьтесь не столько на теле, сколько на правильном дыхании. Просто отправьтесь в путь! Ведь никто не знает, куда он может привести.



Йога развивает гибкость тела.

Я использую понятие «грань» применительно к точке между комфортом и дискомфортом, находясь в которой вы чувствуете, что приблизились к пределу собственных возможностей. Вы заметите, что эта точка изменяется день ото дня, и поймете, что физическая грань может отличаться от психической. Корректируйте свои занятия с учетом обоих аспектов. По мере приближения к грани двигайтесь медленно. Со временем при достижении этой точки тело будет освобождаться и раскрываться, открывая перед вами новые грани. Ожидайте внутреннего сигнала и не идите напролом - это неуважение к себе. Будьте терпеливы и ждите, пока тело позволит вам сделать этот шаг.

Во время занятий сосредоточьтесь на том, что вы делаете. Пусть ум будет поглощен вашей работой и тонкими ощущениями, возникающими в теле. Практика должна стать своего рода разговором с телом. Будьте вдумчивы, почтительны и восприимчивы.

Как строить занятия

Имейте в виду, что «совершенной» позы не существует. Каждый человек должен найти свой путь к выполнению позы. Психологическое состояние каждого индивидуально и имеет собственные потребности, изменяющиеся день ото дня и даже от минуты к минуте. Не расстраивайтесь, если вы не смогли в точности воспроизвести представленную на фотографии позу.

В книге в основном приводятся полные версии поз (и наиболее сложные), причем одни из них отображены как «левые», а другие - как «правые».

Не судите о своей практике только по тому, насколько сильно вы можете растянуться.

Все асимметричные позы должны выполняться в обе стороны. Выберите сами, с какой стороны начать. В описании большинства поз присутствует рамка с информацией, в которой приведены детали выполнения данной позы, упорядоченные следующим образом:

- **ВЗГЛЯД.** Точка, на которой фокусируется взгляд при выполнении позы.
- **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.** Упражнения, помогающие выполнить полную версию позы.
- **КОНТР-ПОЗЫ.** Другие позы, уравнивающие эффект данной позы.
- **УПРОЩЕНИЕ.** Более простой способ выполнения позы.
- **ЭФФЕКТ.** Общие ощущения от выполнения позы.

Дыхание

Суть йоги в большей степени заключена в дыхании, нежели в том, насколько глубоко вы способны войти в позу. Если вы можете дышать, вы можете заниматься йогой. Внимательно изучите собственное дыхание. Это лучший друг, который сопровождает вас на всем жизненном пути. Правильное дыхание успокаивает, придает уверенность и исцеляет. Оно оживляет выполняемые позы. Восстановление естественного дыхания принесет ощущение чистоты, легкости и ясности. Задержка дыхания притупляет сознание, создает напряжение и блокирует чувство свободы, которое дарит йога. Осознанное дыхание в каждой позе поддерживает живость ума, привлекает его к текущему моменту и превращает занятия из привычки в исследование. Это сводит к минимуму отвлечение внимания и позволяет постичь суть йоги - господство ума и воссоединение с собственным Я.

По мере того как дыхание станет более осознанным, вы сможете использовать его как мерилlo качества поз. Если дыхание остается ровным, выполнение асан приближается к идеалу. Дышите мягко и спокойно. Если дыхание потеряло свою естественность и стало прерывистым, следует уменьшить нагрузку. Включите Согревающее дыхание (с. 322) в работу в позах.

Согревающее дыхание поддерживает внутренний огонь и разогревает весь организм. Его ровный приятный звук является объектом для мысленного сосредоточения и препятствует отвлечению внимания.

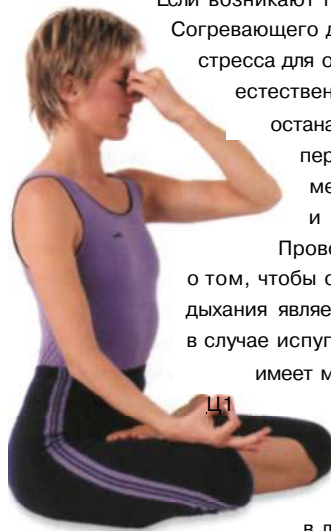
Если возникают трудности при использовании Согревающего дыхания или оно становится источником стресса для организма, вернитесь к ровному естественному дыханию. Если дыхание

останавливается и вы забываете о выдохе, перейдите на круговое дыхание, при котором между вдохом и выдохом (или выдохом и вдохом) отсутствует длинная пауза.

Проводя занятия, я часто напоминаю ученикам о том, чтобы они не задерживали дыхание. Задержка дыхания является частью рефлекса, срабатывающего в случае испуга или неожиданности, что нередко

имеет место при выполнении новой необычной позы. При занятиях йогой редко практикуется дыхание ртом. Дыхание через нос фильтрует и согревает воздух перед его попаданием

в легкие. Позвольте дыханию быть интуитивным, однако делайте вдох, когда тело раскрывается, при выходе из позы, при поднятии рук и при скручивании верха спины или расширении грудной клетки, например



Внимательно наблюдайте за собственным дыханием и хорошо изучите его.

в прогибе. Многие находят, что выдох приходит сам при движении вниз, опускании рук или ног, наклоне вперед или вбок, скручивании низа спины.

В этой книге число дыханий приводится как ориентир для времени пребывания в некоторых позах. Поскольку йога имеет весьма индивидуальный характер, это всего лишь рекомендации. Каждый вправе сам определить длительность нахождения в позе в течение конкретного занятия.

Как часто следует заниматься йогой

Залогом успеха является регулярность. Лучше заниматься часто и понемногу, чем подолгу и нерегулярно. Неплохо начать с одного раза в неделю, хотя три еженедельных занятия позволят быстрее достичь заметных изменений в состоянии тела.

Для некоторых занятия йогой сопряжены с негативными разговорами о невозможности выполнить определенную позу. Не стоит настраивать себя подобным образом. Лучше сосредоточиться на подготовительных позах. Человеческая природа подразумевает развитие негативного отношения к невыполнимому. Вместо того чтобы «бежать» от трудностей, выберите подходящие подготовительные позы и усердно работайте над расширением собственных возможностей. Практика не всегда приводит к «совершенству», но она определенно повышает ваш уровень в сфере, которую затрагивает. Здесь, как и в других областях жизни, «без труда не выловишь и рыбку из пруда».

Соберитесь с духом. Йога - не олимпийские состязания по гимнастике и не профессиональный теннис. Ее удивительное свойство заключается в том, что успехи становятся все заметнее по мере взросления. Люди продолжают развиваться физически (и психически) на протяжении десятилетий. Внимательность и адекватная оценка собственных возможностей во время каждого занятия исключают вероятность получения травм. Нахождение собственной грани в позе и терпеливое ожидание перехода на следующий уровень расширяют возможности. Сила, гибкость, уверенность и сосредоточенность будут расти с каждым днем. Помните, что йога - это состояние ума. По мере того как упорная практика учит вас успокаивать ум, приходит мудрость.

Интенсивность занятий

На протяжении занятий у вас будут появляться различные сильные ощущения. Дискомфорт свидетельствует об интенсивности работы и потому может считаться позитивным ощущением. Боль острее дискомфорта, в ней нет ничего приятного. В то время как дискомфорт сопровождается так называемой «хорошей болью», настоящая боль

является отрицательным ощущением и имеет разрушительный характер. Появление боли при выполнении позы означает, что вы либо превысили предел собственных возможностей, двигаясь слишком быстро, либо приняли неправильное положение. Боль в мышцах или суставах может привести к травме, поэтому ее никогда не следует игнорировать. Не делайте позы через силу.

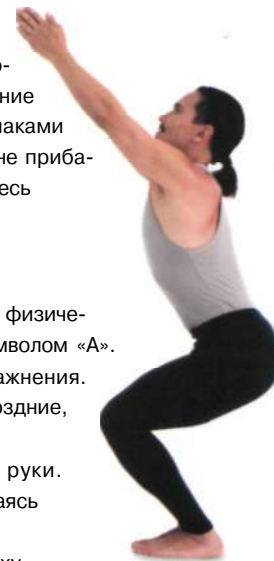
Помните, что йога стремится приблизить человека к его истинному Я. Она нацелена на облегчение страданий, поэтому боль и травмы являются признаками ухода от своей истинной сущности. Если занятия не приносили радости в вашей жизни, значит, вы занимаетесь неправильно.

Как облегчить практику

- Выберите простые позы, соответствующие вашим физическим возможностям. Основные позы помечены символом «А».
- Для каждой позы указаны подготовительные упражнения. Следуйте основным указаниям, игнорируя более поздние, увеличивающие нагрузку.
- Выполняя позы, по возможности не поднимайте руки. Сгибайте колени, наклоняясь вперед или возвращаясь из наклона в положение стоя.
- Помните, что регулярные занятия - ключ к успеху.

- Отдыхайте между позами.

Выполняйте движения медленно и дышите и направленный вверх взгляд спокойно. Обычная реакция на сложное положение тела - задержка выдоха. Вместо того чтобы задерживать дыхание, перейдите на круговое дыхание или обратитесь к ровному и приятному Согревающему дыханию. в Удерживайте позу недолго. Вместо длительного пребывания в позе лучше выполнить одну и ту же позу несколько раз. Двигайтесь в такт с собственным дыханием.



Поднятые руки

усложняют позу.

- Выполняя позу, уменьшите напряжение в мышцах, и в частности расслабьте лицо, разожмите зубы и смягчите взгляд.

Как усложнить практику

- Используйте все мышцы, а не только ту группу, которая необходима для удержания позы.
- Активизируйте без перенапряжения мышцы плеч, коленей, запястий и лодыжек. Втяните мышцы низа живота для создания Брюшного Замка (с. 338). Выполните Корневой Замок (с. 340) и, когда возможно, Подбородочный Замок (с. 340).
- Сознательно следуйте всем письменным указаниям, чтобы повысить сложность позы. Охватывайте вниманием все тело от кончиков пальцев на ногах до макушки головы, стараясь осознанно контролировать каждую его часть. Полностью вовлеките ум в практику и оценку возникающих ощущений.
- Выполняйте позы одну за другой, чтобы перерыв между ними составлял не более одного-двух дыханий.
- Используйте Согревающее дыхание (с. 322) на протяжении всего занятия. Поэкспериментируйте с наиболее сложными позами, но не переусердствуйте при растягивании и не превысьте своих возможностей.



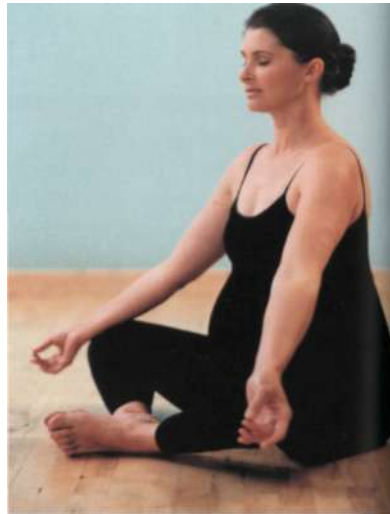
Вовлечение всех мышц в выполнение любой позы повысит степень ее сложности.

Подготовка к занятию/и

- Занимайтесь в удобной одежде и теплом помещении. Занятия босиком предоставляют большую свободу ногам. Довольно удобен нескользкий коврик, предназначенный для занятий йогой. Стоит только развернуть его - и обычная комната превратится в тренировочный зал.
- Йогой лучше заниматься на пустой желудок. Если вы плотно поели, приступайте к занятиям не ранее, чем через четыре часа; если же вы ели только фрукты, подождите не менее часа. Старайтесь пить не в процессе занятий, а заранее.
- Составляя режим занятий, решите, какое время вы можете посвятить йоге. Не обрекайте себя на заведомое нарушение, составляя график, которому невозможно следовать. Йога является процессом возвращения к самому себе, поэтому заниматься предпочтительнее понемногу, но часто. Тело лучше откликается на регулярные занятия, пусть даже и короткие. Вы почувствуете, что 15 минут йоги в день окажутся более действенными, чем одно двухчасовое занятие в неделю. А три занятия в неделю позволят вашему телу раскрыться и наполниться жизнью.
- Не следует недооценивать те краткие моменты, которые вы посвящаете йоге в повседневной жизни. Попробуйте прогнуться на спинке кресла, находясь в офисе, и принять позу Горы (с. 46), стоя на автобусной остановке; удлиняйте выдохи, застряв в дорожной пробке; сделайте хотя бы один выдох для расслабления кожи лица в момент стресса; вращайте лодыжками во время полета в самолете или на мгновение закройте глаза между телефонными звонками. Помните, что «немного и часто» лучше для души и ума. Постоянные напоминания о воссоединении с собственным Я нельзя недооценивать. Сначала это становится привычкой, затем - образом жизни, и, наконец, вы становитесь самим собой.
- Проводите занятия Хатха-йогой там, где оказались. Найдите спокойное место и мысленно закройте дверь перед всем, что может отвлечь вас. Многие люди ошибочно начинают с того, что представляют, каким бы им хотелось видеть собственное тело, а это привносит в практику оттенок неприятия, поскольку тело еще не соответствует ожиданиям.

Беременные женщины могут посещать специальные занятия.

При таком подходе гораздо меньше возможностей испытать истинное наслаждение от йоги. Занимайтесь не для будущего, а для сегодняшнего дня. Вместо того чтобы пробиваться вперед со стиснутыми зубами, получайте удовольствие от йоги, которая доступна вам уже сейчас. Ведь Хатха-йога - практика, ориентированная на тело, поэтому она также является чувственным опытом.



Организация занятий

- Разработайте гармоничный комплекс, включив в него упражнения из каждой следующей категории: подвижная практика, развивающая осознанное дыхание; поза стоя; боковое вытяжение; наклон вперед; прогиб; скручивание; абдоминальная поза; баланс; перевернутая поза; еще один наклон вперед и, наконец, расслабление. Пранаяма и медитация - прекрасное завершение занятия йогой.
 - При нехватке времени лучше осознанно выполнить немного поз, чем большой комплекс упражнений в спешке.
 - Оставайтесь восприимчивыми к новым аспектам, открываемым в позе.
- Детское любопытство - замечательное качество.

Особые состояния

- Во время менструации следует отказаться от перевернутых поз, сильных скручиваний и глубоких прогибов. В этот период лучше проводить спокойные занятия, выполняя несколько наклонов вперед с опорой и восстанавливающих поз из программы для снятия стресса, как это показано на с. 354.

- Хотя женщинам нравится заниматься йогой во время беременности, лучше не начинать занятия в первые три месяца. Другие состояния рассматриваются в разделе «Йога для здоровья» (с. 358). Обратитесь к учителям йоги и специалистам по йога-терапии для составления индивидуальной программы занятий.

Мой взгляд на йогу

Я занимаюсь йогой с 1989 года и за это время написала три книги о ней. У меня есть сертификаты по преподаванию йоги, полученные в Пентре Шивананда Веданта в Индии и в Сиднейском центре йоги. Если вы хотите узнать больше обо мне и моих занятиях, посетите сайт www.yogasource.com.au или Центр, основанный мною в Сиднее (Австралия).

За свою жизнь я видела множество примеров благотворного влияния йоги, одни из них были неуловимыми и трудно описанными, а другие - более явными. Наиболее очевидным эффектом, с моей точки зрения, является облегчение, которое позы приносят пожилым и больным людям в результате движения, вытяжения и развития гибкости. Как квалифицированному натуропату и консультанту, мне также было интересно работать с людьми, используя йогу в качестве терапевтического метода для устранения проблем с дыханием, болей, нервных расстройств и других физиологических нарушений.

Как вы уже знаете, йога - это нечто большее, чем просто способность завязаться морским узлом. Я убеждена, что физические упражнения стимулируют циркуляцию тонких энергий. Освобождая тело, вы также освобождаете ум. Гибкость тела способствует гибкости ума, что делает жизнь проще. Подобным образом огромный дуб - прямой и твердый - будет сломан порывами урагана и погибнет, в то время как небольшое деревце согнется и останется невредимым. Когда мы смотрим на жизнь проще, нам легче справляться с неизбежными трудностями. Я в значительной степени воспринимаю и преподаю йогу как метафору жизни.



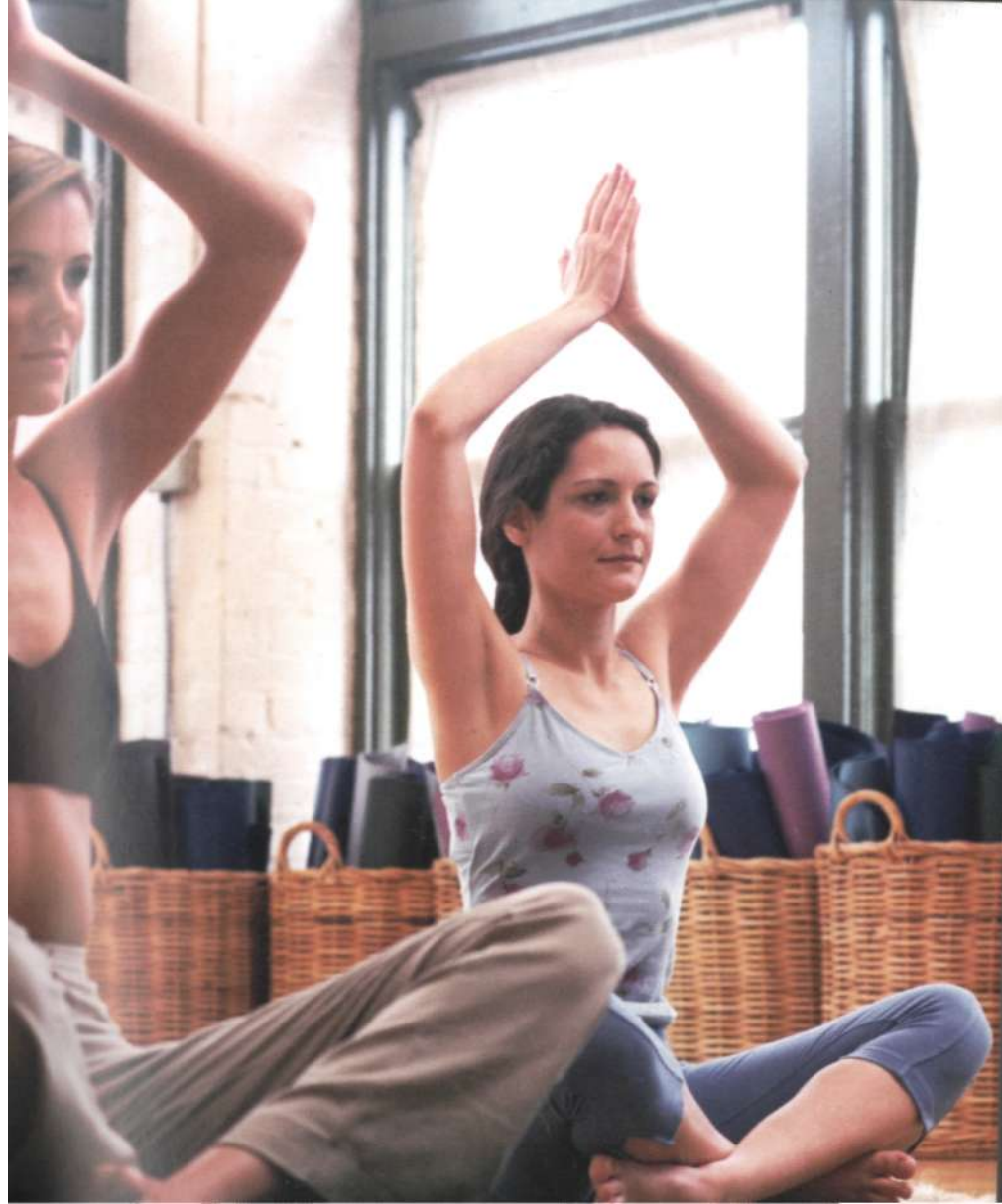
Часть вторая

Практика



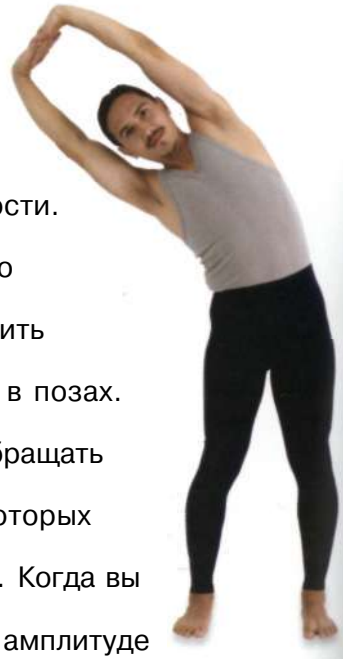
Введение

Практика йоги учит осознавать привычные движения и положения тела. Сбалансированная практика укрепит слабые места, а жесткие - сделает более гибкими. Повысится уровень жизненной энергии, а по мере того как тело и ум станут более раскованными, вам будет проще расслабиться. Йога развивает координацию движений, гибкость, выносливость, равновесие, ясность ума, повышает концентрацию внимания и укрепляет здоровье в целом. Йога улучшает жизнь во всех ее проявлениях.



Подготовительные упражнения

Многие люди ведут сидячий образ жизни, который лишает их гибкости, являющейся результатом физической активности. В начале занятия нужно хорошо разогреть тело, чтобы подготовить его к длительному пребыванию в позах. Разогревшись, вы начинаете обращать внимание на те части тела, о которых обычно даже не задумываетесь. Когда вы разрабатываете сустав по всей амплитуде



его движения, в работу включаются связки и сухожилия. В результате упражнений улучшается и циркуляция жидкости вокруг и внутри сустава. Повышается его насыщение кислородом, питательными веществами и праной, что оздоравливает всю область и защищает сустав и хрящ от истирания. На энергетическом уровне эти упражнения снимают блоки, устраняя временные нарушения потока праны в теле.

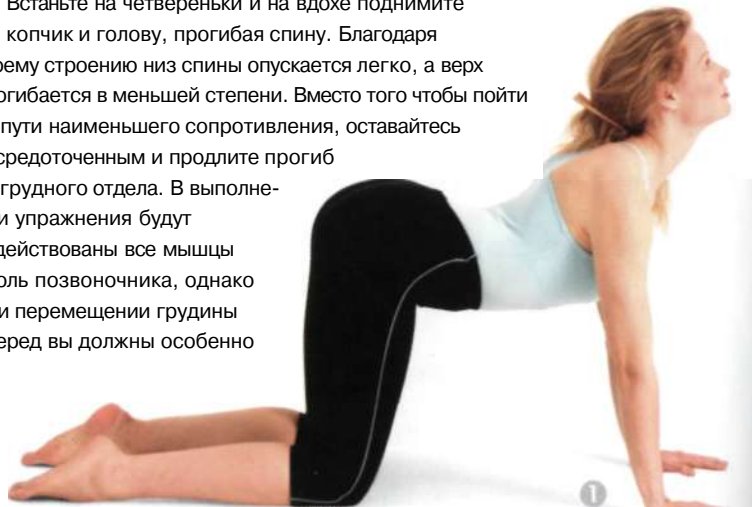


Поза Кошки

Эта поза может показаться достаточно простой. Однако она развивает сосредоточенность и восприимчивость, потому что вы направляете внимание на каждый позвонок, чтобы привести его в движение. Это упражнение позволяет наладить устойчивый ритм дыхания, поскольку вдохи и выдохи согласуются с движениями тела.



1 Встаньте на четвереньки и на вдохе поднимите копчик и голову, прогибая спину. Благодаря своему строению низ спины опускается легко, а верх прогибается в меньшей степени. Вместо того чтобы пойти по пути наименьшего сопротивления, оставайтесь сосредоточенным и продлите прогиб до грудного отдела. В выполнении упражнения будут задействованы все мышцы вдоль позвоночника, однако при перемещении грудины вперед вы должны особенно



хорошо чувствовать мышцы середины и верха спины. Не ослабляйте плечи и по возможности держите локти прямыми. Когда вы поднимаете лицо, не напрягайте заднюю поверхность шеи, как бы опасаясь раздавить лежащее там яйцо.

2 На каждом выдохе выгибайте спину вверх. Широко разведите лопатки, расслабляя напряженные мышцы верха спины и шеи. Выполняя эту часть упражнения, старайтесь поднять нижнюю часть позвоночника.

Хорошо втяните копчик и направьте подбородок к горлу. Упритесь руками в пол и почувствуйте, где кожа на спине вытягивается по мере увеличения изгиба.

3 Двигайтесь в постоянном ритме, чтобы каждое выгибание занимало полный выдох, а каждый прогиб - полный вдох. Как только вы почувствуете ритм, скоординируйте начало движения с началом вдоха или выдоха и следите за тем, чтобы они также заканчивались одновременно.





Движение Солнца

Сурьясана Эти упражнения тоже улучшают подвижность позвонков, поскольку двигают суставы из стороны в сторону и включают элемент скручивания. Как следует из названия, это прекрасная разминка, с которой можно начать день, приветствуя солнце.

А Поставьте ноги немного шире бедер пальцами строго (вперед. Вдохните и поднимите руки над головой, повернув их ладонями друг к другу. Сохраняйте положение в течение нескольких вдохов, вытягивая при этом позвоночник. Втяните копчик и направьте низ живота к позвоночнику. Включите в работу плечи, отклоняя руки назад на каждом вдохе и возвращая их в вертикальное положение при каждом выдохе. Сознательно расслабляя плечи с каждым вдохом, поднимайте сердечный центр (располагается в грудной клетке).



©

2 Пере-
плетите
пальцы и тол-
кайте обращенные
вверх ладони от себя. На
вдохе наклонитесь вправо.
Вытягивайте от себя осно-
вание левой ладони, при-
жимая к полу правую ногу.
Прогните правую сторону
тали и активно выталки-
вайте левые ребра. Не
позволяйте верхней ру-
ке идти вперед, держите
тело в одной плоскости.
Почувствуйте, что каж-
дый позвонок макси-
мально прогнулся.
Вдохните и вернитесь к центру,
затем выдохните влево.
Сознательно выберите положение
таза: он может находиться по центру
над стопами или смещаться в напра-
влении, противоположном наклону
туловища. Повторите упражнение
несколько раз, наклоняясь на
выдохе и поднимаясь на вдохе.
В последний раз удерживайте
наклон в каждую сторону в течение
нескольких дыханий.



Из центрального положения
выдохните и скрутитесь вправо,
как бы оглядываясь назад. Вытяните
основание левой ладони от себя.
Держите таз ровно; правую сторону
таза направляйте вперед, чтобы
увеличить интенсивность скручи-
вания в туловище. Не по-
зволяйте левой ноге
идти внутрь, ее
положение
должно быть
стабильно. Вы
можете втянуть
копчик и почув-
ствовать, как
это повлияет на
вытяжение низа
спины. На вдохе
вернитесь в исход-
ное положение,
затем выдохните и по-
вторите упражнение
в другую сторону,
выполнив его в общей
сложности 5~10 раз.
Задержитесь при пово-
роте в каждую сторону.
Поддерживайте устой-
чивость в ногах
и усильте скручивание
от основания позво-
ночника вверх.



Расслабление шеи

Шея является одним из мест, где, как правило, накапливается напряжение. Помимо снятия напряжения и утомления, это упражнение на вытяжение шеи полезно после выполнения Стойки на голове (с. 296), Стойки на плечах (с. 286), позы Плуга (с. 292) и их вариаций.



1 Сядьте прямо и уроните левое ухо к левому плечу. Отпустить голову довольно трудно поэтому, пребывая в этом положении, сделайте ее настолько тяжелой, чтобы правая сторона шеи начала удлиняться. Примерно через 30 секунд отведите правую руку в сторону. Поэкспериментируйте с положением головы и руки, чтобы достичь ощущения правильности выполнения позы. Вам может оказаться удобнее сдвинуть руку немного вперед или слегка повернуть лицо к полу. Сохраняйте ощущение свисающей головы. Через некоторое время позвольте голове упасть вперед. Оставайтесь ненадолго в таком положении. Чтобы поднять голову, вдохните и поднимите затылок вверх и назад (а не подбородок). Повторите упражнение в другую сторону.



2 Сядьте, обняв колени. Сначала прижмите подбородок к горлу и поднимите затылок. (А) Опустите плечи и почувствуйте вытяжение кожи на спине и шее. Теперь выгните шею, вытянув подбородок вперед вдоль предплечий. Не отвлекайтесь, сознательно прогните шею как можно сильнее. Это упражнение аналогично позе Кошки (с. 32), однако здесь работает шея, а не спина. Вернитесь к первому этапу, направляя подбородок вниз и назад и представляя выгнутую шею. (В) Это упражнение на расслабление шеи может выполняться в позе Собаки Мордой Вниз (с. 162), в положении на четвереньках и при наклонах из положения стоя или сидя (с. 66, 74, 108, 122, 144, 146).



Расслабление запястий и предплечий

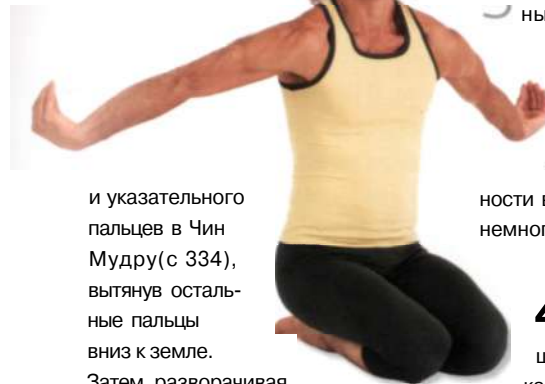
Запястья зачастую являются слабым местом при выполнении позы Собаки Мордой Вниз (с. 162) и балансов на руках. Используйте эти упражнения в качестве контр-поз (поз, которые уравнивают вытяжение в ранее выполненной позе), чтобы снять напряжение от приходящегося на руки веса тела или после многочасовой работы на клавиатуре.



1 Встаньте на четвереньки и поставьте руки так, чтобы внутренние стороны запястий были обращены наружу, а пальцы - к коленям. Прижмите ладони к полу и отклонитесь назад, чтобы вытянуть внутренние

предплечья. Оставайтесь в этом положении и дышите. Переверните кисти рук так, чтобы их тыльные стороны лежали на полу, а пальцы были по-прежнему обращены к коленям. Вновь отклонитесь назад, чтобы растянуть верхнюю сторону предплечий. Этот этап аналогичен Глубокому наклону вперед с расслаблением предплечий (с. 70).

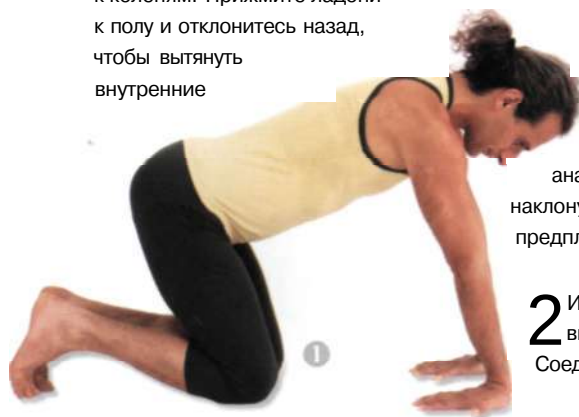
2 Из положения стоя или сидя вытяните руки в стороны. Соедините кончики большого



и указательного пальцев в Чин Мудру (с. 334), вытянув остальные пальцы вниз к земле. Затем, разворачивая плечи изнутри, поверните ладони и пальцы так, чтобы они были обращены сначала назад, а затем вверх (внутренняя поверхность локтя обращена вниз). Теперь поверните руки и плечи в противоположном направлении, чтобы пальцы были обращены сначала вперед, а затем вверх (внутренняя поверхность локтя будет обращена вверх). Вы можете либо оставаться в каждом положении в течение нескольких вдохов, либо медленно повторять упражнение непрерывно во всем диапазоне движений.

3 Сначала вытяните руки в стороны, повернув их ладонями вверх. Направьте пальцы вниз к туловищу. Основания ладоней выталкивайте от себя. Расправьте плечи и для повышения интенсивности вытяжения сдвиньте их немного вперед.

4 Поверните кисти рук, чтобы пальцы были обращены вверх и к ушам. Отводите как можно дальше от себя основания ладоней. Оставайтесь в позе и дышите; опустите плечи и подвигайте ими вперед-назад, чтобы найти место, в котором лучше всего ощущается вытяжение.



Приветствие Солнцу А

Со временем ваши движения становятся грациозными и пластичными. В Приветствии Солнцу используется Согревающее дыхание (с. 322), а каждое движение выполняется на вдохе или выдохе.

Прогиб спины из положения на коленях
Направьте бедра вперед и вытягивайтесь вверх от низа спины.

Положение молитвы на коленях
Сосредоточьтесь и акцентируйте внимание на дыхании.

Прогиб спины из положения на коленях
Втяните копчик, поднимите сердечный центр и вытяните руки вверх. Прогнитесь назад, не теряя ощущения комфорта.

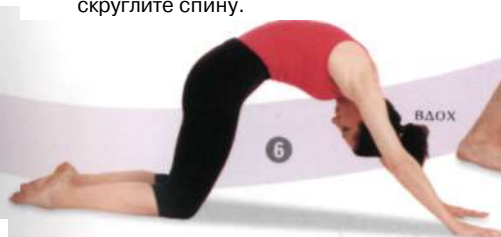
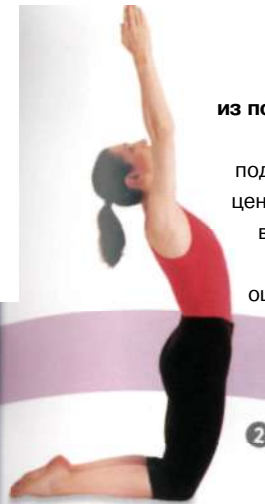
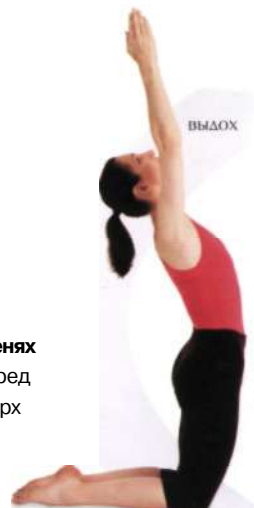
Вытяжение в позе Ребенка
Поднимите ягодицы как можно выше, чтобы достичь наибольшего вытяжения от ладоней до таза.

Поза Кошки
Максимально выгните спину вверх

Поза Кошки
Когда колени коснутся пола, максимально скруглите спину.

Поза Собаки Мордой Вниз
Подверните пальцы стоп и вытягивайте таз от рук.

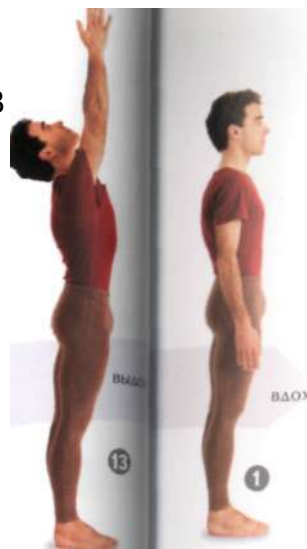
Вытяжение в позе Ребенка
Отталкивайтесь руками, чтобы отвести таз назад, поднимайте копчик.



Приветствие Солнцу В

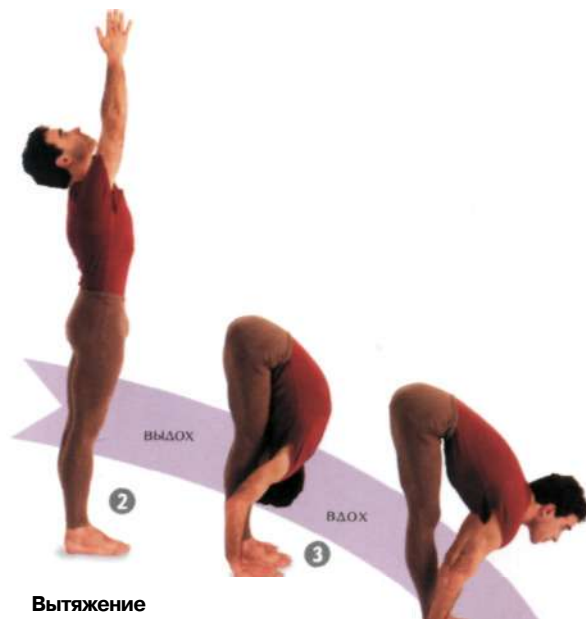
Как только

**вы освоите движения, эта
последовательность упражнений
превратится в плавный танец.**



Поза Горы

Вытяжени
в позе Гоп



Вытяжение
в позе Горы

Глубокий
наклон вперед

Наклон
вперед
Смотрите вперед,
уприте ладони
в пол.



Шагом
или прыжком
перейдите
в позу Лоски.



Поза Планки

Поза Доски



Поза Собаки
Мордой Вверх



Поза Собаки
Мордой Вниз

Выдохните
и удерживайте позу
в течение трех дыханий

Наклон вперед
Смотрите вперед.

Глубокий
наклон вперед



Шагом
или прыжком
поставьте ноги
между руками.



Позы стоя



Позы стоя включают элементы всех других поз. Вы можете наклоняться и прогибаться, скручиваться, балансировать и даже становиться вниз головой. Будучи позами на вытяжение, они включают крупные мышцы, разогревают тело в начале занятия и развивают выносливость. Позы стоя делают тело более



сильным и гибким, заставляют его работать как единое целое. Эти позы - тот самый фундамент, без которого вам не удастся вытянуться и в полной мере использовать свои возможности. Позы стоя учат твердо стоять на ногах, ибо только так вы сможете двигаться вперед и максимально раскрыть свой потенциал.



Поза Горы

Тадасана В данной позе вы стоите с величавой неподвижностью горы. Это базовая поза стоя, то, с чего мы начинаем и к чему возвращаемся, переходя к более динамичным аспектам практики.

А Встаньте, соединив стопы.

І (Стопы можно слегка развести, если у вас жесткие колени или низ спины.)

"~% На мгновение закройте глаза /L, и направьте ум в подошвы стоп. Медленно перекачивайтесь с пяток на пальцы, чтобы задержаться в положении абсолютного равновесия.

3 Равномерно распределите вес тела по стопам: от пяток до пальцев и от внешних краев к внутренним. Обеспечьте как можно больший контакт стоп с полом.

4 Откройте глаза и смотрите вперед в бесконечность.

5 Немного согните колени, чтобы заставить работать ноги. Медленно выпрямите ноги, расположив колени непосредственно над лодыжками, а тазобедренные суставы - над коленями.

Сосредоточьте свое внимание на основании позвоночника.

7 Слегка отведите верхние передние бедра назад, раскрыв то место, где ноги соединяются

с туловищем. Направьте лобковую кость внутрь к середине живота так, чтобы низ живота немного выступал. Затем уравновесьте это движение, слегка втянув копчик, ягодицы должны располагаться в одной плоскости со спиной.

8 Мягко уведите грудную клетку от живота, чувствуя вытяжение позвоночника вверх к макушке головы. Расслабьте и опустите плечи и раскройте самый верх грудной клетки. Руки свободно и расслабленно свисают вдоль тела, ладони обращены к бедрам.

9 Немного подтяните подбородок к горлу, удлиняя заднюю поверхность шеи. Расслабьте горло.

10 Хорошо прижимайте стопы к полу и почувствуйте уравнивающий это движение поток энергии, продвигающейся вверх по позвоночнику. Немного задержитесь в этом положении.





Поза Дерева

Врикшасаиа Подобно корням, поддерживающим ствол и ветви дерева, стопы и ноги обеспечивают опору для тела, позволяя ему стоять твердо и грациозно. Позы на сохранение равновесия отражают состояние вашего ума. Если ум «перепрыгивает» с одной мысли на другую, необходимо сосредоточиться, чтобы сохранить равновесие.

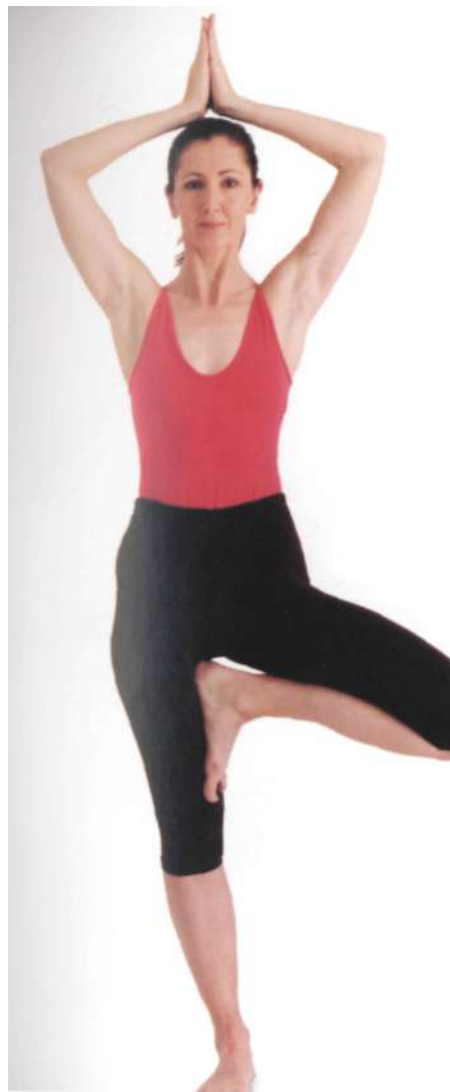
1 Встаньте в позу Горы (с. 46) и сосредоточьтесь на стопах. Постепенно перенесите вес тела с левой стопы на правую. Представьте, что подошва правой стопы укореняется.

2 Удерживая правую ногу сильной и прямой подобно стволу дерева, согните левую ногу в колене и поставьте подошву стопы на верхнюю часть внутреннего правого бедра, направив пальцы к полу.

3 Перенесите внимание в левое колено и мягко отведите его назад, раскрыв левый тазобедренный сустав.

4 Направляйте копчик к полу, а лобковую кость и низ живота ~ к позвоночнику, вытягивая при этом позвоночник вверх.

5 Отведите согнутые локти назад, чтобы раскрыть грудную клетку спереди. Одновременно отведите назад согнутое колено, чтобы лучше раскрыть таз.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Перед собой в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Горы.

КОНТР-ПОЗЫ. Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Для облегчения сохранения равновесия поставьте поднятую ногу ниже на опорной ноге, кончик большого пальца может даже касаться пола. **б)** При необходимости встаньте у стены.

ЭФФЕКТ. Заземление

6 Неподвижно смотрите вперед, спокойно и ровно дышите, позволяя дыханию проникнуть во все тело вплоть до подошв стоп.

***~7** Чтобы выйти из позы, / опустите руки и вытяните их в стороны на уровне плеч. Вытяните вперед левую стопу и опустите ее на пол. Повторите упражнение в другую сторону. Соедините ладони перед грудью. Если вы хорошо держите равновесие, со вдохом поднимите руки над макушкой головы.

Поза Воина 2

Виравхадрасана 2 Эта поза раскрывает героические качества, присутствующие в каждом из нас. Она напоминает нам о силе наших ног, которая в сочетании с намерением побуждает нас к действию. Это великолепная поза для восстановления ощущения собственной силы. Выполняя ее, мысленно скажите «Ха!» воображаемой проблеме или недругу.



“) Встаньте в позу Горы 1 (с. 46). Широко расставьте ноги вдоль коврика. Разверните левую стопу на 90°, чтобы ее пятка расположилась напротив свода правой стопы. Немного поверните правую стопу внутрь - примерно на 15°.

“) Выровняйте таз, направляя £— его строго вперед, втяните копчик и поднимите грудную клетку и позвоночник. Не наклоняйте туловище вправо, держите его развернутым вперед, как будто тело выше таза находится в позе Горы.



3 Вытяните руки в стороны до кончиков пальцев и опустите плечи. Поверните голову и остановите взгляд на кончике среднего пальца левой руки.

^Л Если вам тяжело держать руки поднятыми, сконцентрируйтесь на вдохе. Представьте, что воздух проникает в тело через кончики пальцев или к вашим запястьям привязаны воздушные шары, которые без всякого усилия с вашей стороны поднимают руки.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На кончик среднего пальца.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Горы.

КОНТР-ПОЗЫ. Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Немного меньше согните колено передней ноги. **б)** Держите руки на бедрах.

ЭФФЕКТ. Укрепление, сосредоточение.

4 На выдохе согните левое колено так, чтобы левое бедро расположилось параллельно полу, и следите за тем, чтобы колено находилось точно над лодыжкой (а не перед ней). Отведите внутреннюю поверхность колена назад, чтобы вы могли видеть большой палец стопы, а не мизинец.

5 Сосредоточьте свое внимание на среднем пальце вытянутой вперед руки. Помните, что легко забыть о том, чего вы не видите. Поэтому в то же время хорошо прижмите к полу внешний край правой стопы, чтобы задняя нога оставалась прямой и сильной.

6 От сильного основания ног и стоп поднимайтесь, сопротивляясь земному притяжению. Почувствуйте силу сопротивления, а затем поддайтесь.

7 Чтобы выйти из позы, на вдохе выпрямите левую ногу. Поверните левую стопу внутрь, а правую - наружу и повторите упражнение в другую сторону.

Вытяжение в сторону из положения стоя

Паршваконасана Эта поза включает в работу мышцы бедер и задействует внутренние поверхности ног от паха до лодыжек. Большинство движений, выполняемых нами в повседневной жизни, - это движения вперед-назад, а в сторону мы вытягиваемся реже. Используйте вытяжение в сторону для расширения диапазона восприятия.



Л Встаньте в позу Горы (с. 46). Широко расставьте ноги. Поставьте руки на бедра и выровняйте таз.

2 Согните правое колено под прямым углом, чтобы бедро было параллельно полу. Убедитесь в том, что колено находится точно над лодыжкой, а не перед ней.

**) Выдохните и наклонитесь в сторону так, чтобы ребра правой стороны грудной клетки легли на правое бедро. Поставьте ладонь правой руки на пол позади мизинца правой ноги.

Прижмите внешнюю сторону правого колена к правой руке, разверните живот и грудь вверх и расширяйте таз спереди.

4 Восстановите основание позы, интенсивнее работая ногами. Хорошо прижмите к полу внешний край левой стопы. Направляйте правую седалищную кость назад к левой пятке. Даже при сильно согнутом правом колене держите таз на весу (не позволяйте ему опуститься) и переносите минимум веса в правую руку.



5 Вытяните левую руку вверх, повернув ее внутренней стороной к уху и ладонью к полу. Теперь выгните вверх левые ребра и распространите вытяжение на всю левую сторону тела. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На поднятую руку.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Воина 2, поза Треугольника.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы,
Глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Вместо того чтобы опускать руку на пол, поставьте локоть на согнутое колено. **б)** Положите тыльную сторону левой ладони на основание позвоночника.

ЭФФЕКТ. Заземление, раскрытие.



Поза Полумесяца

Ардха Чандрасана Эта поза на равновесие требует силы и изящества. Вам понадобится все ваше внимание, чтобы удержать позу и красиво выйти из нее.



1 Начните с позы Треугольника (с. 54) вправо. (А) Положите левую руку на крестец. Согните правую ногу в колене и опустите на пол кончики пальцев правой руки на расстоянии двух ладоней перед правой стопой. (Б) Одновременно подтяните левую стопу к правой пятке, чтобы вес тела начал перемещаться в правую стопу.

2 Дышите и сделайте основание позы устойчивым. На выдохе выпрямите правую ногу, поднимая при этом левую, пока она не окажется параллельной полу. Стойте твердо

на правой ноге. Вытяните левую руку вдоль левой стороны туловища. Затем поверните левое плечо, грудь и бедро к потолку. Вытяните левую руку вверх и смотрите вверх через левое плечо.



е

3 Чтобы выйти из позы, опустите левую ногу на пол, выпрямите правую ногу и вернитесь в позу Треугольника.

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. На поднятую руку.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Треугольника, поза Дерева, Вертикальный шпагат.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Смотрите на большой палец правой стопы.

Слегка касайтесь пола большим пальцем левой ноги, чтобы сохранить равновесие. б) Встаньте в 10 см от стены и прижмитесь к ней ягодицами и плечами, выполняя позу.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.



Поза Треугольника

Триконасана Эта поза укрепляет ноги, улучшает подвижность тазобедренных суставов, растягивает туловище и раскрывает грудную клетку, способствуя глубокому дыханию.

А Встаньте в позу Горы (с. 46) 1 и широко расставьте ноги. Разверните таз вперед и выровняйте его, удлиняйте крестец к полу, раскрывая при этом переднюю поверхность таза.

"~\ Разверните правое бедро, /L. колено и стопу наружу на 90°. Заверните левую стопу внутрь на 15°. Поднимите руки на высоту плеч ладонями вниз.

3 Вдохните, потянитесь вверх до макушки головы и в стороны до кончиков пальцев.

А Выдохните ^Т и наклонитесь вправо. Держите правую старую таза в одной плоскости с плечами и поставьте правую руку на правую ногу ^Ш как можно ниже, не превышая порог комфортности. Очень гибкие люди **могут** опустить ладонь на пол за икрой



ВЗГЛЯД. На большой палец поднятой руки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Горы, поза Ворот, Вытяжение в сторону из положения стоя.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните переднюю ногу и положите нижнюю руку на

И Н Ф О Р М А Ц И Я

бедро или колено. б) Положите тыльную сторону левой руки на крестец. Отводите левое плечо назад и раскрывайте левый тазобедренный сустав вверх при одновременном втягивании ягодиц, с) Если возникло ощущение дискомфорта в области шеи, смотрите прямо вперед или вниз на пол.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

5 Поднимитесь от правого бедра, удлиняя боковые ребра, чтобы позвоночник и грудная клетка вытянулись горизонтально, образуя третью сторону треугольника.

от левого тазобедренного сустава вверх по позвоночнику и до мизинца левой руки. На вдохе вытягивайтесь, а на выдохе углубляйте скручивание.

6 Поднимите левую руку к потолку, повернув ее ладонью вперед, и обратите лицо вверх.

8 Вся задняя часть тела остается в одной плоскости. Представьте, что затылок, плечи и ягодицы упираются в стену, когда вы направляете таз вперед.

~7 Разверните / пупок вверх. Раскройте грудную клетку, чувствуя спиральное скручивание



С\ Чтобы выйти из /_ позы, со вдохом поднимитесь. Повторите упражнение в другую сторону.

Поза Стула

Уткатасана Приседание на корочках - сильнодействующее естественное положение тела, которое напоминает нам о связи с землей. Поза Стула укрепляет мышцы ног и рук, стимулирует работу сердца и диафрагмы. Развивайте силу воли, заранее решив, в течение скольких дыханий вы будете удерживать позу, и следуйте принятому решению.



1 Встаньте в позу Горы (с. 46), расставив ноги на ширину бедер. Вдохните, поднимите руки над головой и вытяните позвоночник.

2 На выдохе сделайте глубокий наклон вперед (с. 68), приблизив грудь к бедрам и опустив руки на пол. Со вдохом согните колени, расположив бедра параллельно полу.



3 Прижмите стопы к полу и вытяните руки и грудь вперед от бедер. Продолжайте поднимать грудную клетку и вытягивать пальцы, пока руки, подобно бедрам, не расположатся параллельно полу. Смотрите вперед. Сделайте четыре плавных дыхания. Поднимайте седалищные кости к потолку, отклоняя таз назад и хорошо прижимая пятки к полу.

Вы почувствуете, как интенсивно работают бедра.

4 С выдохом поднимите руки над головой; придайте позвоночнику более вертикальное положение. Теперь подайте таз вперед, втяните копчик и почувствуйте, что низ спины становится плоским. Направьте низ живота к позвоночнику.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза» или вверх в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Гирлянды, поза Воина 1.

КОНТР-ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Меньше сгибайте колени, особенно при наличии каких-то проблем. **б)** Сначала поупражняйтесь в выполнении движений для рук или ног в отдельности, а затем объедините их. **с)** Научитесь плавно входить и выходить из позы перед пребыванием в ней в течение длительного времени.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

5 Вытяните верх тела от таза. Приближайте спину, грудную клетку и руки к вертикальному положению по мере углубления приседания. Сместите вес тела немного назад, чтобы колени не уходили далеко вперед за лодыжки. Так вы увеличите нагрузку на крупные мышцы верха бедер. Если это не вызовет чрезмерного напряжения в шее, соедините ладони. Оставайтесь в позе в течение четырех дыханий. Выйдите на вдохе, позволяя рукам поднять вас в позу Горы.



Поза Воина 1

Виравхадрасана 1 Эта поза укрепляет связь с энергией Земли. Данная вариация делает акцент на устойчивое расположение ног и мужественно поднятую и раскрытую грудную клетку. Асана идеально подходит для объединения верхней и нижней частей тела.

А Встаньте в позу Горы (с. 46). На вдохе
1 широко расставьте ноги и поставьте руки на бедра. Разверните левую ногу и стопу на 90° наружу, чтобы пятка оказалась на одной линии со сводом стопы. Поверните правую ногу и стопу внутрь примерно на 45°.

2 Разверните грудную клетку и выровняйте таз, повернув его вправо и вперед. На вдохе поднимите руки над головой, соединив ладони.

3 С выдохом согните левое колено, опуская левое бедро и седалищную кость. Согните колено под прямым углом, чтобы колено оказалось точно над лодыжкой.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Вверх на большие пальцы рук.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Горы, поза Стула, поза Воина 2.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон к одной ноге, Спокойный глубокий наклон вперед, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Смотрите вперед. **б)** Не соединяйте ладони над головой, **с)** Положите руки на бедра, **д)** Меньше сгибайте колено передней ноги, **е)** Оставьте переднюю ногу прямой, **ф)** Оторвите от пола пятку задней ноги.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

4 Несложно сосредоточиться на том, что находится перед глазами, однако не оставляйте без контроля заднюю часть тела. Равномерно распределите вес тела между обеими ногами. Прижмите правую пятку, чувствуя вытяжение задней поверхности правой ноги.

5 Опустите копчик к полу, чтобы лучше раскрыть таз, низ живота и переднюю поверхность правого бедра. Это также создаст пространство в поясничном

отделе позвоночника и поможет удлинить низ спины. Откиньте голову назад и смотрите вверх. Вновь сосредоточьтесь на тех частях тела, которые недоступны взгляду. Увеличивайте прогиб спины сзади от талии, одновременно вытягивая вверх середину спины и руки; при этом не теряйте контакт с ногами и стопами.

На вдохе выпрямите левую ногу. На выдохе опустите руки, делая одновременно шаг правой ногой вперед, вернитесь в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.



Поза Воина 3

Вирахадрасана 3 Эта поза укрепляет мышцы ног и живота. Как и все позы на равновесие, она помогает сосредоточиться. Фиксированный взгляд позволит сохранить устойчивость. Ощутите поток энергии, идущий вдоль задней поверхности тела. Используйте его для вытяжения от пятки поднятой ноги до кончиков пальцев рук.



1 Встаньте в позу Воина 1 (с. 60) (А), вытяните руки вплоть до кончиков пальцев и позвоночник вверх. На выдохе (В) наклоните туловище вперед над правым бедром так, чтобы спина и руки расположились параллельно полу. Не задирайте подбородок и вытяните заднюю поверхность шеи.



2 На вдохе постепенно поднимайте левую ногу, пока она не вытянется в одну линию с руками и туловищем. Направляйте внешнюю сторону левого бедра вниз с тем, чтобы таз был параллелен полу, а крестец занял практически горизонтальное положение.

3 Выпрямите правую ногу, хорошо прижимая большой палец и расширяя подошву стопы на полу. Удерживайте позу в течение пяти дыханий, одновременно продвигая энергию позвоночника вперед к кончикам пальцев и назад в поднятую ногу. Почувствуйте силу и уравновешенную красоту этой позы.



4 Чтобы выйти из позы, на выдохе опустите поднятую ногу на пол. Со вдохом вернитесь в позу Воина 1. С выдохом выпрямите правую ногу и опустите руки, затем сделайте шаг вперед левой ногой и войдите в позу Горы (с. 46). Выполните позу в другую сторону.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Перед руками.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Дерева, поза Полумесяца, Баланс в позе Полулука.

КОНТР-ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не отрывайте большой палец задней ноги от пола. **б)** Вытяните руки назад, **с)** Делайте позу у стены.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Поза Полумесяца с поворотом

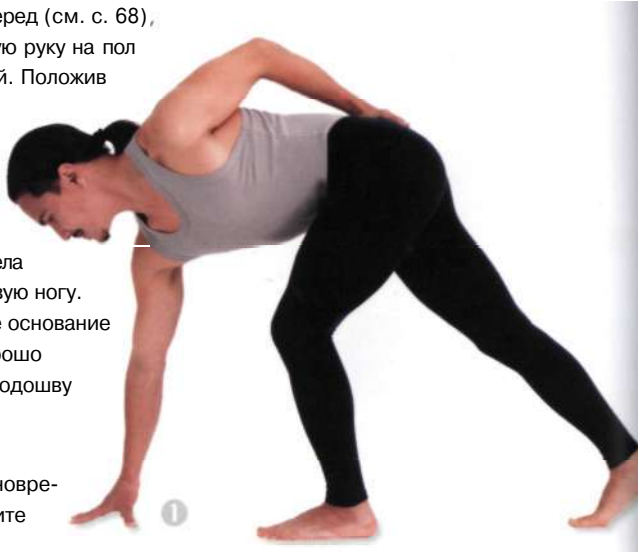
Паривритта Ар .:....:~.. Эта поза на равновесие укрепляет ноги. Скручивание туловища тонизирует органы брюшной полости. Наполните позу жизнью, направив потоки энергии из брюшного центра в каждую конечность.



А Наклонитесь вперед (см. с. 68),

1 поставьте правую руку на пол перед левой стопой. Положив левую руку на крестец, согните левое колено и сделайте шаг назад правой ногой, чтобы вес тела переместился в левую ногу. Дышите и сделайте основание позы прочным, хорошо прижимая к полу подошву левой стопы.

Глядя вниз, одновременно поднимите



правую ногу и выпрямите левую. Поддерживая равновесие с помощью правой руки, разверните грудь влево и поднимите левую руку. Направьте пальцы правой стопы к полу и вытяните всю правую ногу назад до правой пятки. Сильнее скрутите туловище влево. При сохранении равновесия поверните голову вверх и посмотрите на кончик большого пальца левой руки. Дышите ровно и глубоко.

3 Чтобы выйти из позы, опустите левую руку на пол, одновременно согнув левую ногу в колене и грациозно опустив правую ногу. Встаньте в позу Горы (с. 46). Повторите позу в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Вверх в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Полумесяца, поза Треугольника с поворотом, поза Воина 3.

КОНТР-ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Смотрите вниз б) Поставьте на пол большой палец задней ноги. Согните опорную ногу, с) Выполняйте упражнение параллельно стене и опирайтесь о нее рукой.

ЭФФЕКТ. Восстановление равновесия.

Наклон вперед с широко расставленными ногами

Прасарита Падоттанасана Прямые линии, преобладающие в окружающем нас городском пейзаже, могут ограничивать полноту экспрессии и влиять на диапазон наших движений. Разведение ног на максимальное расстояние приносит необычайное успокоение и дает нам больше возможностей проявить себя в окружающем мире.



А Встаньте в позу Горы I (с. 46). Широко расставьте ноги, слегка повернув носки внутрь. Плотно прижмите к полу внутренние и внешние края стоп. Равномерно распределите вес между пятками и подушечками пальцев каждой стопы. Поставьте руки на бедра. Сделайте вдох, втяните копчик и вытяните позвоночник вверх до макушки головы.

2 На выдохе отведите копчик назад и вверх, чтобы наклониться вперед. Поставьте руки на пол на ширине плеч. Запястья должны находиться на одной линии со сводами стоп. Вытяните заднюю поверхность шеи и отпустите макушку головы к полу, позволяя позвоночнику вытягиваться вниз.

3 Прижмите к полу внешние края стоп, одновременно поднимая седалищные кости к потолку, расслабляя и удлиняя мышцы задней поверхности бедер. Направьте таз вперед, чтобы задние поверхности пяток, коленей



и седалищных костей расположились на одной линии. Продолжайте удлинять переднюю поверхность позвоночника, отодвигая ребра от живота на вдохе и углубляя наклон с каждым

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Глубокий наклон вперед, Наклон к одной ноге, Простая перевернутая поза с широко разведенными ногами, поза Лука (для рук).

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Стула, Баланс в позе Полулука, поза Верблюда.

УПРОЩЕНИЕ. а) Согните ноги в коленях. б) Поставьте ноги ближе друг к другу.

ЭФФЕКТ. Уверенность.

выдохом. Расправьте плечи и работайте руками, чтобы коснуться макушкой пола. Если вам это удалось, усложните задачу, уменьшив расстояние между ногами.

4 Если вы хотите включить в позу вытяжения плеч, в положении стоя переплетите пальцы за спиной, по возможности соединив основания ладоней. Вытягивайте руки от плеч, сжимая лопатки и раскрывая верх грудной клетки. На вдохе удлините позвоночник. На выдохе наклонитесь вперед от тазобедренных суставов. Отведите плечи от ушей, направляя лопатки к позвоночнику, и опустите пальцы рук как можно ближе к полу.





● Глубокий наклон вперед

Уттанасана Наклон вперед от бедер растягивает подколенные сухожилия и поясничный отдел позвоночника. Даже непродолжительный наклон головой вниз обеспечивает приток крови к мозгу и дает ощущение свежести.

1 Встаньте в позу Горы (с. 46). На вдохе широко разведите руки и соедините ладони над головой.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Глаза закрыты или мягко смотрите на колени.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Головы к Колену, Наклон к двум ногам.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Кобры, поза Саранчи.

УПРОЩЕНИЕ, а) При выполнении (Спокойного)

Глубокого наклона вперед расставьте ноги на ширину бедер, согните колени, положите грудную клетку на бедра и позвольте рукам свободно свисать вниз.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

2 Наклонитесь от бедер, вытянув руки вперед от копчика. Если у вас сильная спина, наклоняйтесь с прямыми ногами. Поставьте кисти на пол по бокам от стоп. Если вы не можете коснуться руками пола, слегка согните ноги в коленях, постепенно выпрямляя их с каждым вдохом.

3 Если вы с легкостью достаете до пола, сдвиньте руки назад и прижмите ладони к полу. Вытяните заднюю поверхность шеи и направьте

подбородок к горлу. Оставайтесь в позе в течение нескольких длинных дыханий, представляя позвоночник в виде водопада, ниспадающего от области таза, и позвольте силе тяжести притягивать вашу голову все ближе к полу.

4 Напрягите нижнюю часть живота и подайте таз вперед, чтобы выпрямиться на вдохе. Сохраняйте вытяжение позвоночника, возвращаясь в вертикальное положение.



Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий



Падахастасана Эта поза способствует вытяжению передней поверхности предплечий и прекрасно уравнивает любую позу, в которой вес тела приходится на ладони. Поскольку позвоночник максимально вытягивается вперед, хорошо растягивается также задняя поверхность бедер.



1 Встаньте в позу Горы (с. 46). Поставьте руки на бедра, со вдохом вытяните позвоночник вверх.

Выдохните и, сохраняя вытяжение позвоночника, наклонитесь вперед от бедер, направив копчик вверх. Поставьте кончики пальцев на пол рядом со стопами. Оставайтесь в позе в течение нескольких дыханий, разогревая под-



3 На вдохе поднимите голову и посмотрите вперед, отводя грудь от бедер. Продолжайте касаться пола кончиками пальцев и используйте их как якоря, одновременно выпрямляя спину и вытягивая боковые ребра к плечам.

Направляйте седалищные кости назад и одновременно удлиняйте позвоночник вперед к макушке.

4 Согните ноги в коленях, оторвите от пола подушечки пальцев стоп и по одной просуньте ладони под стопы пальцами к пяткам, расположив запястья на одной линии с кончиками пальцев ног.

На выдохе вновь глубоко наклонитесь, приводя туловище к бедрам, а лоб - к коленям. Согните локти, направляя их к голени, чтобы максимально расслабить предплечья. Направьте лопатки вниз по спине, отведя плечи от ушей и расслабляя шею. Поднимите седалищные кости, одновременно продолжая прижимать к полу пальцы стоп.

Равномерно распределите вес между левой и правой ногой.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, любой наклон вперед.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, Баланс в позе Полулука, любой баланс на руках.

УПРОЩЕНИЕ. а) Согните ноги в коленях. б) Встаньте спиной к стене на расстоянии 30 см и упритесь в нее ягодицами.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

6 На вдохе выполните Брюшной замок (с. 338), направляя низ живота к позвоночнику. На выдохе сдвиньте ложные ребра вниз по бедрам к коленям и раскройте задние поверхности ног.

7 Поставьте руки на бедра, задействуйте мышцы низа живота, перемещая при этом таз вперед, чтобы подняться. Вернитесь в позу Горы.

Вертикальный шпагат

Урдва Праеарита Эка Падасана Эта поза растягивает заднюю поверхность ног и улучшает циркуляцию крови в органах брюшной полости. Будучи перевернутой позой с наклоном вперед, она требует гибкости, сосредоточенности и устойчивости.

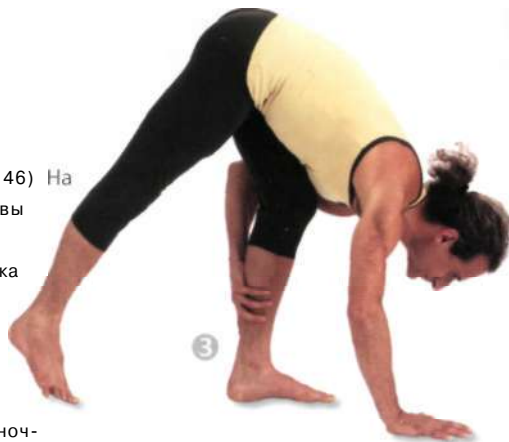


Л Встаньте в позу Горы (с. 46) На

1 вдохе прижмите подошвы стоп к полу, вытяните позвоночник вверх от копчика до макушки головы.

21 На выдохе наклонитесь вперед от таза, сохраняя вытяжение позвоночника, и поставьте ладони на пол под плечами. При необходимости согните ноги в коленях.

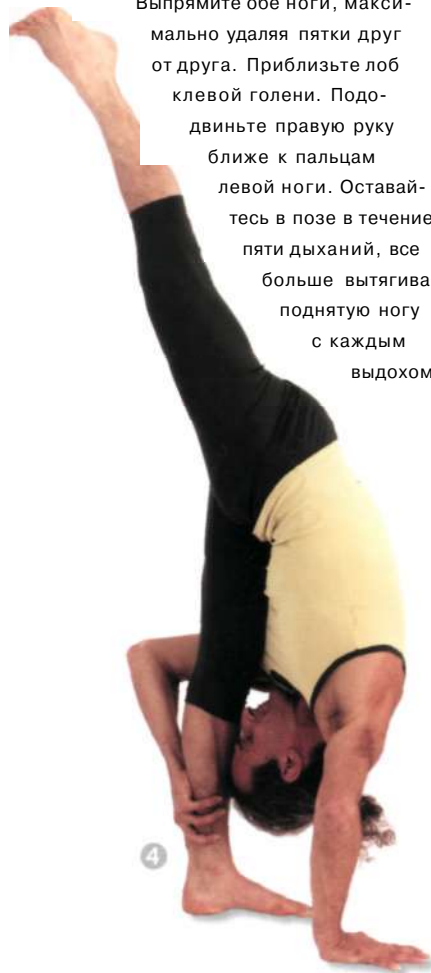
3 Медленно перенесите вес тела на левую ногу. Прижмите к полу правую ладонь или кончики пальцев правой руки, а левую руку положите



на левую икру таким образом, чтобы локоть был обращен назад и находился за коленом. Прижмите передние ребра клевому бедру. Сделайте небольшой шаг назад правой ногой, касаясь большим пальцем пола для сохранения равновесия.

4 На вдохе поднимите правую ногу как можно выше. Еще лучше прижмите ребра клевому бедру.

Выпрямите обе ноги, максимально удаляя пятки друг от друга. Приблизьте лоб клевой голени. Пододвиньте правую руку ближе к пальцам левой ноги. Оставайтесь в позе в течение пяти дыханий, все больше вытягивая поднятую ногу с каждым выдохом.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Глубокий наклон вперед (или любой наклон вперед), поза Полумесия с поворотом, поза Собаки Мордой Вниз с поднятой ногой.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, Баланс в позе Полулука.

УПРОЩЕНИЕ, а) Если вы теряете равновесие, слегка касайтесь пола большим пальцем правой ноги. б) Согните опорную ногу, с) Поставьте обе руки на пол перед левой стопой.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

5 Плавно поставьте правую ногу на пол позади левой. Затем соедините стопы и поставьте обе руки на пол под плечами. Из этого наклона выполните позу в другую сторону.

Наклон к одной ноге

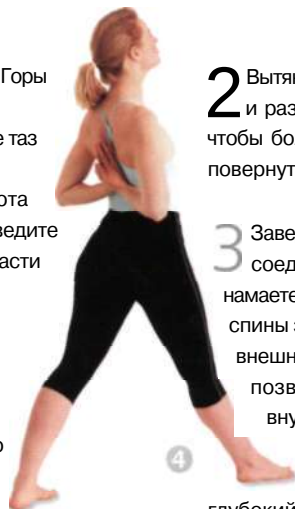
.....,

Этот наклон из

положения стоя способствует раскрытию тазобедренных и плечевых суставов, интенсивно вытягивает задние поверхности ног и слегка сжимает органы брюшной полости.



А Встаньте в позу Горы 1 (с. 46), втяните копчик и раскройте таз спереди. Мягко направьте низ живота к позвоночнику. Уведите ребра от верхней части живота, удлиняя и раскрывая всю переднюю часть туловища. Расслабьте плечи и вытяните заднюю поверхность шеи, потянувшись макушкой к потолку



2 Вытяните руки в стороны и разверните плечи вперед, чтобы большие пальцы оказались повернутыми вниз.

3 Заведите руки за спину и соедините ладони в положении намасте (молитвы) посередине спины за сердцем. Прижмите внешние края ладоней к позвоночнику, отводя при этом внутренние локти назад и раскрывая плечи спереди. Сделайте глубокий вдох, наслаждаясь раскрытием грудной клетки.

4 Сделайте шаг назад левой ногой. Чтобы вам было легче сохранить равновесие, расставьте стопы на ширину бедер; если проблем с равновесием не возникает, расположите свод левой стопы на одной линии с правой пяткой. Слегка разверните левую ногу наружу. Полностью разверните таз к передней ноге.

5 На выдохе наклонитесь вперед от таза. Не задирайте подбородок, вытяните заднюю поверхность шеи и направьте лоб к правому колену. Положите пупок на правое бедро и притягивайте лоб к правому колену или голени. Обе ноги должны оставаться прямыми и сильными.



Оставайтесь в позе в течение нескольких дыханий. С каждым вдохом вытягивайте позвоночник, сохраняя ровное положение таза. С каждым выдохом углубляйте наклон.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Глубокий наклон вперед, поза Головы к Колену, поза Коровы (руки).

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, Баланс в позе Полулука, Вытяжение тела на Восток, поза Моста с поддержкой.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поставьте руки на бедра. **б)** Захватите локти за спиной, **с)** Согните переднюю ногу в колене, **д)** Наклонитесь параллельно полу, не задирая подбородок.

ЭФФЕКТ. Расслабление

6 На вдохе верните туловище в вертикальное положение. Сделайте шаг вперед левой ногой и войдите в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.



Баланс в позе Лебедя на одной ноге

Эка Пада Хамса Паршвоттанасана Эта более трудная вариация Наклона к одной ноге усложняется за счет необходимости балансирования, что требует сосредоточенности. Помните, что сохранение равновесия неразрывно связано с состоянием ума, и сосредоточьтесь, чтобы выполнить позу с грацией лебедя.

1 Научитесь выполнять Наклон к одной ноге (с. 74). Как только вы сделаете полный наклон, расположив туловище над бедром передней ноги, направьте локти друг к другу и раскройте плечи.

Хорошо прижмите друг к другу основания больших пальцев рук. Если у вас сильная спина и вы предпочитаете более сложную вариацию позы, переплетите пальцы за головой, как на фотографии. Удерживайте позу в течение пяти дыханий.



2 Наклонитесь вперед как можно глубже, затем перенесите больше веса на переднюю стопу и поднимите заднюю ногу, используя ее для сохранения равновесия. Опорная нога должна быть активной и сильной на полу, вытяните поднятую ногу. Уводите пятки друг от друга и ощутите

воздействие позы на тазобедренные суставы. Оставайтесь в этом положении в течение пяти ровных дыханий.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На пол или вперед в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон к одной ноге, Глубокий наклон вперед, Вертикальный шпагат, поза Головы к Колену.

КОНТР-ПОЗЫ. Шаг 3 данного упражнения, поза Горы, Баланс в позе Полулука.

УПРОЩЕНИЕ, а) Смотрите в одну и ту же точку. **б)** Захватите локти за спиной или вытяните прямые руки назад, **с)** Поставьте на пол заднюю ногу, **д)** Сократите время пребывания в позе.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

3

3 Согните опорную ногу и поднимите туловище так, чтобы грудная клетка и плечи оказались выше таза. Прогните

спину и держите грудь настолько высоко, чтобы включить в работу мышцы вдоль позвоночника. Это положение называется позой Лебедя без поддержки и является контр-позой для спины после наклонов вперед. Оставайтесь в данном положении в течение пяти дыханий.

Опустите поднятую ногу и поставьте ее рядом с опорной ногой, одновременно подняв туловище и встав в позу Горы (с. 46). Повторите позу в другую сторону.





Поза Треугольника с поворотом

Паривритта Триконасана Наклонитесь вперед и сильно скрутитесь в этой позе стоя. Используйте ее, чтобы научиться твердо стоять на ногах и добиться максимального вытяжения. Вы поймете, что чем глубже вы наклоняетесь и скручиваетесь, тем сложнее становится поза.



1 Встаньте в позу I Горы (с. 46). Широко расставьте ноги и разверните правую стопу наружу так, чтобы ее пятка оказалась на одной линии со сводом левой стопы. Заверните пальцы левой стопы внутрь к правой стопе.

Разверните таз вперед, втяните копчик и вытяните позвоночник к макушке. На вдохе вытяните руки в стороны и раскройте грудную клетку.

2 На выдохе разверните грудь к правой ноге и поставьте левую ладонь на пол с наружной стороны правой стопы. Углубляйте скручивание в верхней части туловища, приближая левые ребра к правому бедру. Поднимите правую руку к потолку ладонью вперед, вытянув ее до кончиков пальцев

3 Поверните голову и посмотрите на правую руку. Затылок на одной линии с позвоночником, задняя поверхность шеи длинная. Правую седалищную кость направляйте назад и вверх, не позволяя крестцу перекашиваться. Прижмите к полу внешний край задней стопы.



4 Удлиняйте правый бок в области талии, отводя правую часть таза и подмышку друг от друга. На вдохе создавайте пространство в позвоночнике, вытягивая его назад к седалищным костям и вперед к макушке головы. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка.

σ На выдохе мягко направьте мышцы живота к позвоночнику и скрутитесь еще глубже. Удерживайте позу в течение пяти дыханий. На вдохе выйдите из позы, выполняя движения в обратной последовательности. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. На поднятую руку.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон к одной ноге, Глубокий наклон вперед, Скручивание в Спокойной позе.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Стула, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните в колене переднюю ногу. **б)** Поставьте

нижнюю руку на голень или на пол с внутренней стороны стопы, с) Положите верхнюю руку на крестей, d) Смотрите в пол или прямо вперед, а не вверх, e) Поставьте ноги ближе, это упростит сохранение равновесия.

ЭФФЕКТ. Восстановление равновесия.



Поза Орла

Гарудасана Эта поза на равновесие в положении стоя укрепляет лодыжки и прекрасно снимает напряжение в плечах. Такие упражнения возвращают самообладание и уверенность, они особенно полезны в состоянии стресса.

1 Встаньте в позу Горы (с. 46). Потратьте несколько мгновений на то, чтобы достичь равномерного и полного контакта стоп с полом. Глубоко согните правую ногу в колене и постепенно перенесите вес тела на правую стопу.

2 Поднимите левую ногу и положите ее на правое колено. Затем заведите левую ногу за правую, обхватывая ее икру. Такой захват возможен только при согнутой опорной ноге.



3 Присядьте глубже, сильнее согнув колено. Вытяните копчик и вытяните позвоночник вверх, чтобы верхняя часть тела приняла вертикальное положение. Направьте подбородок к горлу и вытяните заднюю поверхность шеи.

4 На вдохе вытяните руки вперед на уровне плеч. Перекрестите руки, правую поверх левой, затем согните локти.

Приведите руки выше локтя в вертикальное положение и переплетите их так, чтобы соединить ладони. Поднимите локти на высоту плеч и отодвиньте кисти от лица. Расслабьте плечи и отведите их от ушей, опустив лопатки.

Дышите областью позади сердца. На седьмом вдохе отпустите руки и ноги и вернитесь в позу Горы. Выполните позу в другую сторону.



6 Если вы не можете переплести ноги, как описано выше, попробуйте следующее: положите внешнюю сторону левой

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На руки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Горы на иппочках, Баланс в Полулотосе на одной ноге, поза Треугольника с поворотом, поза Собаки Мордой Вниз, поза Коровы.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон вперед с широко расставленными ногами и переплетенными пальцами, поза Кошки.

УПРОЩЕНИЕ, а) Если вы не можете обхватить сзади правую ногу, просто скрестите левую ногу с правой и расположите пальцы левой ноги на наружной стороне правой лодыжки. б) Для сохранения равновесия прислонитесь спиной к стене. с) Выполняйте движения для рук и ног по отдельности.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

лодыжки на правое бедро непосредственно над коленом. Отводите колено в сторону и больше согните опорную ногу. Если вы не можете соединить ладони, сожмите руки в кулаки и поверните их тыльными сторонами друг к другу, как показано на фотографии.

Вытяжение в сторону с поворотом

Паривритта Паршваконасана Как всякая поза стоя, это скручивание придает стабильность. Оно требует гибкости и сильно сжимает органы брюшной полости. Такой своеобразный массаж стимулирует действие пищеварительной и выделительной систем.



1 Встаньте на колени, сделайте выпад правой ногой. Положите левую руку на внешнюю сторону правого колена, а правую руку - на бедро. Оставайтесь в позе в течение нескольких дыханий, вытягивая позвоночник вверх. Затем начинайте скручиваться вправо, упираясь рукой в колено и сопротивляясь коленом этому движению.

2 Втяните низ живота, поднимите переднюю часть туловища и



поставьте левую ладонь на пол у мизинца правой стопы. Ваше правое колено окажется возле подмышки. Грудная клетка не должна смотреть в пол, разворачивайте ее в сторону, используя

давление левой руки и правой ноги друг на друга. Положите правую руку на крестец, подверните пальцы задней ноги и оторвите колено от пола. Хорошо вытяните всю левую ногу. Смотрите через правое плечо.



3 Поверните левую пятку внутрь и прижмите ее к полу. Прижмите внешний край стопы. Поднимите правую руку над головой ладонью вниз. Смотрите вверх из-под руки.

4 Задняя поверхность шеи должна оставаться длинной, затылок на одной линии с позвоночником. Не позволяйте левой стороне таза опускаться, напротив, слегка поднимайте его.



5 Оставайтесь в этом положении в течение нескольких

дыханий. С каждым вдохом вытягивайтесь от кончиков пальцев поднятой руки до внешнего края задней стопы.

С каждым выдохом направляйте мышцы живота к позвоночнику. Раскрывайте грудную клетку вверх, чтобы усилить скручивание. Выйдите из позы на вдохе. Повторите упражнение в другую сторону.



ИНФОРМАЦИЯ



ВЗГЛЯД. На кончики пальцев поднятой руки или прямо вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Треугольника с поворотом, поза Полумесяца с поворотом, выпады.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон вперед с широко расставленными ногами, поза Собаки Мордой Вниз.

УПРОЩЕНИЕ. а) Выполняйте только первый и второй шаги упражнения. б) Расположите левый локоть (или подмышку) на внешней стороне правого колена и соедините ладони в положении молитвы, прижав большие пальцы к груди. в) Поставьте нижнюю руку на пол со стороны большого пальца передней стопы.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.



Вытяжение в сторону (без поддержки)

Нирламба Паршваконасана Эта поза укрепляет бедра, раскрывает грудную клетку и легкие, позволяет расширить диапазон движения плеч. Ее выполнение требует сочетания вытяжения и стабильности - вытянитесь максимально, не теряя равновесия.

А Широко расставьте ноги. Разверните левую ногу наружу на 90°, а правую стопу - внутрь примерно на 15°. Согните левую ногу в колене под прямым углом. Вытяните руки в стороны и удлините бока грудной клетки. На выдохе потянитесь влево и поставьте

левую руку на пол у большого пальца стопы, как в позе Вытяжения в сторону из положения стоя (с. 52).

2 Положите тыльную сторону правой руки на основание позвоночника. На вдохе вытяните левые ребра вдоль внутренней стороны левого бедра. Поднимите грудь и отведите правое плечо назад и вниз, чтобы раскрыть тело спереди. Втяните левую ягодицу, расположив в одной плоскости всю заднюю поверхность тела от правой пятки до затылка.



3 Разверните левое плечо изнутри, одновременно согнув левый локоть так, чтобы рука прошла под левой ногой. Затем направьте кисть левой руки вверх к низу спины и захватите ею правое запястье. На выдохе сильнее разверните грудь к потолку. Прижмите левый локоть и колено друг к другу. Усиьте скручивание, отводя правое запястье назад от левого колена, как бы пытаясь распрямить локти. Поверните голову, смотрите вверх. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких дыханий, каждый раз обращая внимание на различные составляющие позы.

4 Немного ослабьте хват рук, сцепив кончики пальцев. Смотрите на пол. Подведите заднюю ногу ближе и сбалансируйте, касаясь пола большим пальцем. Если можете, поднимите заднюю ногу. Выпрямите ее, вытягивая пятку от себя. Распрямите опорную ногу. Вытягивайтесь, отводя стопы как можно дальше друг от друга. Оставайтесь в позе в течение пяти дыханий.

Вернитесь к шагу 1, на вдохе поднимите туловище. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Первый этап - вверх, второй этап - в пол.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Воина 2, Вытяжение в сторону из положения стоя, поза Полумесца, Скручивание в позе Мулреиа.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон вперед с широко расставленными ногами, Спокойный глубокий наклон вперед, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) 1 вставьте левый локоть на левое колено. б) Вытяните правое предплечье за спиной и захватите пальцами таз слева, прежде чем поставить левую руку на пол. с) Слегка касайтесь пола задней ногой, чтобы облегчить сохранение равновесия.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.



Поза Гирлянды на одной ноге

Эка Пада Маласана Эта сложная поза задействует мышцы живота, стимулирует внутренние органы и помогает раскрыть плечи. Как вариация для сидячих поз с элементом баланса, она требует сосредоточенности.

А Встаньте в позу Горы I (с. 46). Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите колено согнутой правой ноги к груди. Поймайте равновесие и начните вытягиваться, прижимая колено к груди.

2 Плотно прижмите правую подмышку к внутренней стороне правого колена. Обвейте правым предплечьем голень снаружи, положив тыльную сторону кисти на правое



бедро для фиксации ноги.

1 Поднимите сердце и потяните позвоночник вверх, вытяните левую руку в сторону и разверните ее ладонью назад. На следующем выдохе разверните верхнюю часть туловища влево и заведите левую руку за спину на уровне талии. Захватите правой рукой левое запястье.



4 Сделайте пять вдохов, смотрите вперед. Еще лучше раскройте плечи и область сердца, отводя руки от тела и как бы стараясь распрямить локти. Вытяните пальцы поднятой ноги. Плавнo выйдите из позы.

5 Для выполнения вариации со скручиванием (поза Гирлянды на одной ноге с поворотом) вновь прижмите правое колено к груди. На вдохе поднимите левую руку и, начиная от низа живота, сильно скрутите туловище вправо. Согните левую руку в локте и прижмите внешнюю сторону



правого колена к задней стороне левого плеча. Разверните левую руку изнутри так, чтобы локоть смотрел вверх. Затем обхватите колено рукой и приведите левую кисть к левому бедру. Как только колено будет зафиксировано, заведите правую руку за спину и захватите левой рукой правое запястье. Поверните голову направо и посмотрите назад, стараясь не терять равновесие. Увеличьте интенсивность скручивания, вытянувшись вверх. Выпрямите опорную ногу. Постарайтесь выпрямить локти. Вытяните пальцы правой ноги.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Первый этап - прямо вперед, второй этап - далеко в сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Скручивание из положения сидя, Наклон в позу Мудреца А, Наклон в позу Мудреца С, поза Аркана.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Стула, СПОКОЙНЫЙ глубокий наклон вперед, поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Просто прижмите колено к груди. **б)** Используйте ремень для соединения рук. **с)** Выполняйте позу сидя.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.



Баланс в Полулотосе на одной ноге

Падангушта Падма Уткатасана В этой позе на равновесие сердце остается центром внимания, по мере того как вы приседаете на опорной ноге и позволяете раскрываться тазобедренному суставу согнутой ноги. Поза укрепляет лодыжки и развивает подвижность тазобедренных суставов, поддерживает спокойствие и ясность ума.

А Встаньте в позу Горы (с. 46).

1 Поднимите левую ногу и положите пятку на верхнюю часть правого бедра, немного согнув опорную ногу. Направьте левое колено к полу, чтобы раскрыть правый тазобедренный сустав. Удлинните копчик к полу и вытягивайте позвоночник.

2 На вдохе поднимите руки над головой. На выдохе соедините ладони в положении



молитвы и опустите руки к центру груди. Согните правую ногу, больше наклонитесь вперед и поднимите сердечный центр, глубже присаживаясь на корточки.

Удерживайте позвоночник длинным, а копчик втянутым. Верхняя часть туловища немного наклоняется вперед, но все же сохраняет вертикальное положение. Смотрите на кончики пальцев рук, сосредоточьтесь на расслаблении и раскрытии сердца. При желании можно поставить локти на голень.

3 Придайте позвоночнику более вертикальное положение и больше согните опорную ногу, поднимите левую пятку и опуститесь



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Деревя, поза Орла, Вытяжение в Полулотосе с обхватом туловища, поза Стула.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, Глубокий наклон вперед, Вертикальный шпагат, Баланс в позе Полулука.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполните первый этап упражнения. **б)** Положите согнутую ногу ближе к колену, **с)** Удерживайте поднятую ногу на месте одной рукой.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

на корточки на одной ноге. Если необходимо, поставьте правую руку на пол между седалищными костями, чтобы сохранить равновесие на подушечках пальцев опорной ноги. Соедините руки перед грудью и оставайтесь в позе в течение пяти спокойных дыханий.

А Осторожно выйдите из позы.

т На вдохе поднимитесь. Аккуратно выведите ногу из Лотоса и вернитесь в позу Горы. Сосредоточьтесь и повторите упражнение в другую сторону.

Вытяжение в Полулотосе с обхватом туловища

Ардха Ваддха Падмоттанасана Эта поза способствует массажу органов брюшной полости и улучшает работу толстого кишечника. Жесткость тазобедренных суставов повышает нагрузку на колени, поэтому будьте осторожны. Для раскрытия тазобедренных суставов выполняйте позу Коровы (с. 140) и Наклон в Полулотосе с обхватом туловища (с. 146).



1 Встаньте в позу Горы (с. 46). Сделайте вдох и вытяните позвоночник от копчика до основания черепа, затем потянитесь макушкой головы вверх. На вдохе руками поднимите левую стопу к верхней части правого

бедра так, чтобы левая пятка расположилась под тазобедренным суставом. Отведите внутреннее левое колено вниз и назад, расположив переднюю поверхность бедра на одной линии с левой стороной таза.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

Взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Коровы, Наклон в Полулотосе с обхватом туловища, Наклон к одной ноге.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Стула, поза Горы, Баланс в позе Полулука,

Балансы в позе Мудреца с вытянутой ногой.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте только первый этап позы. **б)** Опустите обе руки на пол, если вам сложно захватить стопу из-за спины.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

2 Продолжая удерживать стопу правой рукой, вытяните левую руку в сторону и заведите ее за спину, чтобы, если это возможно, захватить большой палец левой ноги. Сделайте вдох, вытяните позвоночник и поднимите правую руку.



3 На выдохе наклонитесь от таза, поставив правую руку на пол рядом с правой стопой. Вытяните заднюю поверхность шеи, мак-

симально приблизив макушку головы к полу. Прижмите лоб к колену. Со вдохом удаляйте грудную клетку от бедер, глядя вперед и удлиняя позвоночник от седалищных костей до основания черепа. Выдохните и наклонитесь глубже, расслабляя позвоночник и вытягивая переднюю поверхность тела вдоль верхних бедер. Дышите плавно и ровно, ощущайте вытяжение тела в позе.

А На вдохе поднимитесь. На

Т выдохе освободите левую руку и поставьте левую ногу на пол, встав в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.





Последовательность с захватом большого пальца ноги

Хаста Падангуштасана Эта поза развивает подвижность тазобедренных суставов, тонизирует мышцы ног и учит сохранять равновесие. Она является одним из элементов последовательности поз стоя в Аштанга Виньяса йоге (с. 385).

А Встаньте в позу I Горы (с. 46). Перенесите вес тела на левую ногу. Прижмите левую стопу к полу. Поставьте левую руку на талию. Пальцы на животе будут напоминать вам о Брюшном Замке (с. 338). Согните правую ногу в колене, поднимите ее и захватите большим пальцем ноги указательным и средним пальцами правой руки. Выпрямите правую ногу, отводя



внутренний край стопы от себя. Левая нога должна оставаться прямой и активной. Отведите левое бедро назад и хорошо прижмите к полу левую стопу. Не перекашивайте таз по отношению к полу. Удерживайте позу в течение пяти дыханий.

2 Продолжая держать палец ноги, отведите правую ногу в сторону, а голову поверните влево, чтобы посмотреть через левое плечо. Как и в шаге 1, направляйте правую



сторону таза вниз, чтобы правая талия не сжималась.

3 Верните правую ногу вперед. Напрягите мышцы живота, чтобы не уронить ногу, когда вы отпустите большой палец. Вытяните пальцы ноги от себя и держите ногу поднятой усилием мышц передней стороны бедра и живота. Поставьте правую руку



на талию, прижимая пальцы к животу. Поднимите правую ногу как можно выше. Не отклоняйтесь назад, продолжайте поднимать грудную клетку. Удерживайте позу в течение пяти дыханий.

4 Опустите правую ногу и повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р

Взгляд. На большой палец ноги и в сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Дерева, Глубокий наклон вперед.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, Баланс в позе Полулука.

УПРОЩЕНИЕ. а) Согните колено и поддерживайте его одной рукой. б) Вместо того чтобы захватить

большой палец, поддерживайте ногу под бедром, с) Согните колено и захватите большой палец ноги. д) Сложите ремень вдвое и с помощью полученной петли поддерживайте ногу, накинув ремень на стопу, е) Встаньте рядом со стеной, чтобы не терять равновесия.

ЭФФЕКТ. Развитие гибкости.

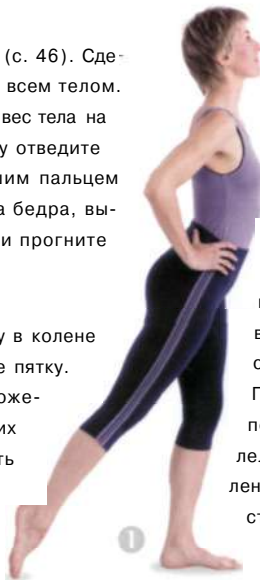


Баланс в позе Полулука

Уттхита Ардха Дханурасана Эта поза стоя, сочетающая элементы прогиба и баланса, повышает эластичность позвоночника, тонизирует органы брюшной полости и укрепляет ноги. Сохранение равновесия требует одновременно силы и грации.

А Встаньте в позу Горы (с. 46). Сделайте глубокий вдох всем телом. Постепенно перенесите вес тела на левую ногу. Правую ногу отведите назад и упритесь большим пальцем в пол. Поставьте руки на бедра, вытяните вверх низ спины и прогните всю спину назад.

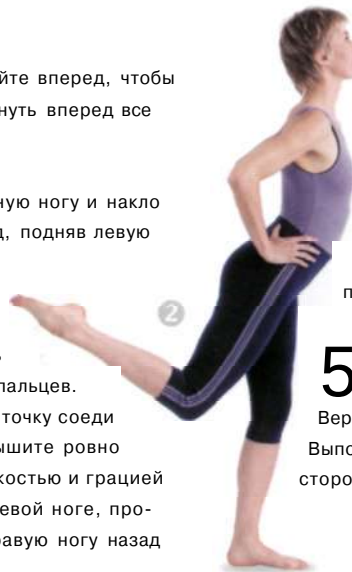
2 Согните правую ногу в колене и высоко поднимите пятку. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких дыханий, чтобы укрепить мышцы спины.



Подтяните пятку к правой ягодице, отведите правую руку назад и обхватите лодыжку снаружи. Толкайте правую стопу назад, сопротивляясь движению правой руки, направляющей лодыжку вперед, чтобы как можно сильнее «согнуть лук». Поднимайте правую ногу, пока бедро не будет параллельно полу. Держите голень вертикально, а подошву стопы обращенной вверх. Таз и ребра с правой

стороны направляйте вперед, чтобы полностью развернуть вперед все туловище.

Согните опорную ногу и наклонитесь вперед, подняв левую руку параллельно полу ладонью вверх. Соедините кончики указательного и большого пальцев. Мягко смотрите в точку соединения пальцев. Дышите ровно и спокойно. С легкостью и грацией балансируйте на левой ноге, продолжая толкать правую ногу назад



и вверх. Сконцентрируйтесь на том, чтобы поднять прогиб позвоночника до уровня сердца, раскройте грудную клетку, держите плечи ровно.

5 На выдохе опустите правую ногу. Вернитесь в позу Горы. Выполните позу в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На кончики пальцев.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Воина 3, поза Лука, Баланс в позе Лебедя на одной ноге.

КОНТР-ПОЗЫ. Спокойный глубокий наклон вперед, Наклон к одной ноге.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выполняйте заключительный этап позы. **б)** Выполняйте упражнение у стены, чтобы не терять равновесия.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.





Поза Танцора

Натараджасана Эта красивая и очень сложная поза требует способности сохранять равновесие и необычайной гибкости спины, ног и плеч. Она посвящается Танцующему Шиве - одному из трех верховных богов в индуизме.



1 Встаньте в позу Горы (с. 46). Оторвите правую ногу от пола, отведите колено назад и поверните ногу стопой вверх, а пальцами наружу. Затем отведите правую руку назад и захватите правую стопу изнутри. Опорная нога должна оставаться прямой и напряженной.

2 Разверните локоть наружу и вверх (теперь вы держите большой палец ноги), вытянув правую руку за головой и одновременно подтянув правую ногу к затылку. Направляйте правую сторону таза вниз и старайтесь расположить правое бедро параллельно полу. Вытяните левую руку горизонтально вперед ладонью вниз и соедините кончики указательного и большого пальцев. Это поза Танцора 1 (иллюстрации на следующей странице показывают позу для левой стороны тела).



3 Чтобы выполнить позу Танцора 2, отведите левую руку назад и захватите стопу обеими руками. Запрокиньте голову и поместите макушку в свод стопы.



4* На выдохе опустите ногу и обе руки, вернитесь в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В позе Таниора 1: на КОНЧИКИ указательного и большого пальцев передней руки. В позе Таниора 2: в область «третьего глаза».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

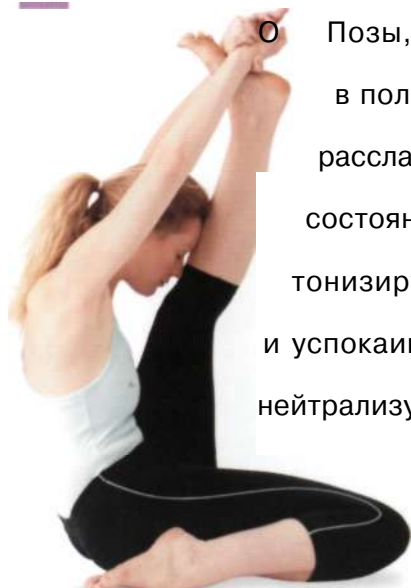
Выпады, поза Лягушки, Баланс в позе Полулука, поза Голубя, поза Королевского Голубя. Поза Коровы способствует раскрытию плеч.

КОНТР-ПОЗЫ. Вертикальный шпагат, Глубокий наклон вперед, Наклон к одной ноге.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поупражняйтесь в выполнении позы, лежа на полу, сначала касаясь пяткой ягодицы, а затем отрывая бедро от пола и подтягивая пятку к голове.
б) Встаньте на расстоянии 60 см от стены и опирайтесь на нее, чтобы сохранить равновесие.
с) Подтягивайте поднятую ногу ремнем.

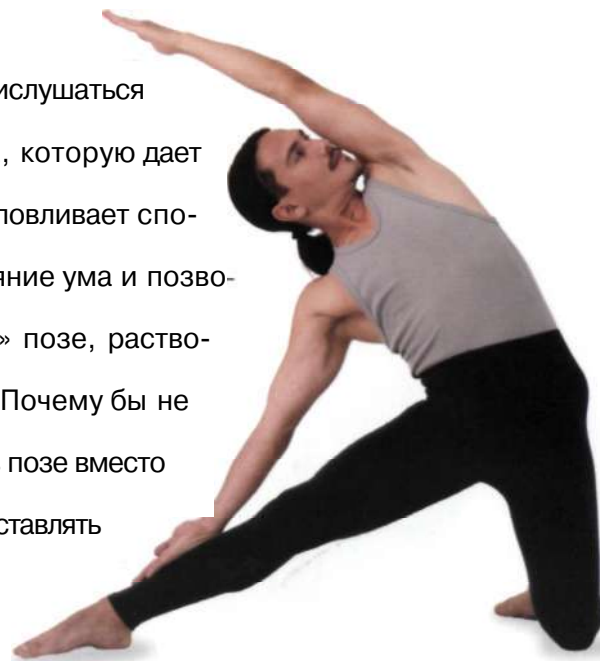
ЭФФЕКТ. Омоложение, прилив сил.

Позы сидя и выполняемые на полу



О Позы, выполняемые на полу или в положении сидя, помогают расслабить тело и возвращают состояние равновесия. Наклоны тонизируют органы брюшной полости и успокаивают нервную систему. Они нейтрализуют негативное влияние стресса, делают более восприимчивым ум и развивают интуицию.

Вы можете прислушаться к себе. Опора, которую дает вам пол, обуславливает спокойное состояние ума и позволяет «отдаться» позе, раствориться в ней. Почему бы не расслабиться в позе вместо того, чтобы заставлять себя что-то делать?



ПОДЪЕМНИКОВ

2 Вытяните позвоночник вверх. На выдохе наклонитесь от таза так, чтобы сердце расположилось над бедрами, а лоб коснулся пола.



3 Поза Ребенка дает нам возможность изучать собственное дыхание. Поскольку передняя часть туловища покоится на бедрах, расширение грудной клетки и живота ограничено. Ощутите, как со вдохом дыхание движется по спине. Почувствуйте, как вся спина до крестца смягчается и расширяется. Каждый выдох связан сдвижением внутрь. Наблюдайте за естественным потоком дыхания во всем теле. Пусть слабое давление лба на пол способствует полному расслаблению передней части мозга.

ВЗГЛЯД. Внутрь себя, глаза закрыты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Печать Йоги.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, поза Саранчи.

УПРОЩЕНИЕ, а) Положите между бедрами и коленями тонкое одеяло. б) Если нужно, подложите одеяло под носки стоп, с) Если таз отрывается от пяток, создавая некомфортное ощущение «пикирования» носом, подложите под лоб нужное число полущек или опустите голову на два кулака, поставленные друг на друга. d) Если вы настолько гибки, что из-за чрезмерной глубины наклона шея не может должным образом вытянуться и расслабиться, положите одеяло на бедра прежде, чем опустить на них грудную клетку, чтобы голова свешивалась немного больше.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Вытяжение в позе Ребенка

Уттхита Баласана Эта вариация позы Ребенка немного активнее, чем предыдущая, она раскрывает плечи и грудь и позволяет дыханию глубже проникнуть в грудную клетку и живот.



А Встаньте на колени, широко разведя их на полу. Чем шире раздвинуты колени, тем лучше будут работать тазобедренные суставы. Соедините большие пальцы ног и отпустите ягодицы на пятки. Вытянитесь вверх и на выдохе продвигайте руки от себя, чтобы наклониться вперед. Вытягивая руки вперед, постарайтесь не отрывать ягодицы от пяток, для этого вначале

отталкивайтесь ладонями назад. Хорошо вытягивайтесь от бедер до подмышек, затем от подмышек до кончиков пальцев. Отведите плечи от ушей и вытяните заднюю поверхность шеи, касаясь лбом пола. Сохраняя позу, продвиньте таз немного вперед и позвольте боковым ребрам опуститься между внутренними поверхностями бедер.

Поза Эмбриона

Мы все испытываем стресс, знаем, что такое чрезмерная нагрузка и занятость, сталкиваемся с трудностями, которые кажутся непреодолимыми. В такие моменты особенно важно почувствовать связь с мягкой жизненной силой, которая всегда присутствует внутри нас. Нужно лишь успокоиться настолько, чтобы остаться с ней наедине.



1 Примите позу Ребенка (с. 100), встав на колени и положив туловище на бедра. Поверните голову в сторону и положите щеку на пол. Позвольте пальцам немного согнуться и положите кисти рук между подбородком и коленями.

? Настройтесь на успокаивающий ритм собственного дыхания. Пусть его мягкое постоянство питает вас. Закройте глаза и позвольте дыханию проникать в область сердца, которое будет все больше расслабляться с каждым вдохом и выдохом. Оставайтесь в этой позе сколько захотите.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
Взгляд. Глаза закрыты, взгляд обращен в себя.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Ребенка, Печать Йоги.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, поза Саранчи.

УПРОЩЕНИЕ. См. позу Ребенка.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

А Поза Посоха

Дандасана Эта базовая поза является начальным и конечным положением для всех поз сидя и скручиваний. Она пробуждает тело целиком, готовит его к более сложным асанам и учит нас обращать внимание на детали



«1 Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой.

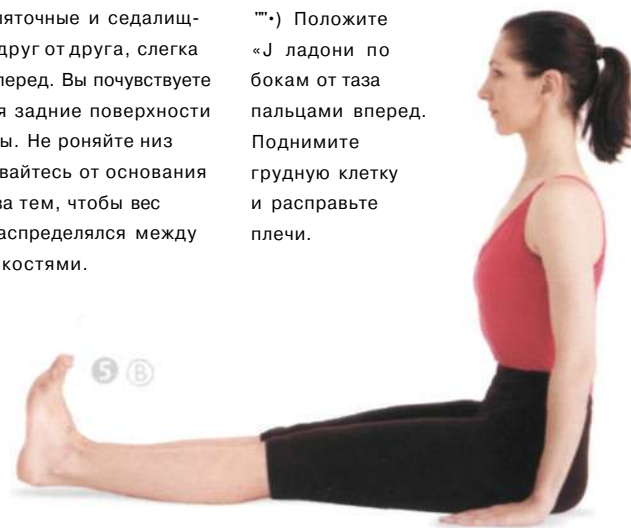
! Соедините большие пальцы, внутренние пятки и колени. Ноги должны быть активными, направляйте мышцы бедер к костям и задействуйте мелкие мышцы вокруг коленных чашечек. Прижмите подколенные области к полу. Убедитесь, что ноги не разворачиваются наружу.



2 Отведите пяточные и седалищные кости друг от друга, слегка наклонив таз вперед. Вы почувствуете как удлиняются задние поверхности ног и низ спины. Не роняйте низ спины, вытягивайтесь от основания таза. Следите за тем, чтобы вес равномерно распределялся между седалищными костями.



3 Положите ладони по бокам от таза пальцами вперед. Поднимите грудную клетку и расправьте плечи.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Прямо перед собой параллельно полу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Горы.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Подложите сложенное одеяло под ягодицы. **б)** Сядьте прямо, прислонившись спиной и ягодицами к стене.

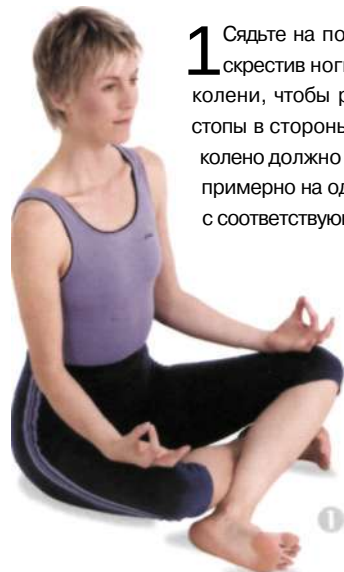
ЭФФЕКТ. Успокоение.

4 Направьте пупок к позвоночнику, почувствуйте, как удлиняется передняя поверхность туловища. Вытягивайте позвоночник вверх от копчика и продолжайте сидеть прямо.

5 Проверьте положение головы и шеи. Держите подбородок параллельно полу, не вытягивайте его вперед, сохраняйте заднюю поверхность шеи длинной. На иллюстрациях представлен вид позы спереди (А¹ и сбоку (В).

Спокойная поза

Сукхасана Эта простая поза сидя раскрывает тазобедренные суставы и отводящие мышцы бедер. Если вы еще не можете выполнить позу Лотоса (с. 152), Спокойная поза прекрасно подойдет для медитации и пранаямы.



1 Сядьте на пол, удобно скрестив ноги. Сблизьте колени, чтобы раздвинуть стопы в стороны. Каждое колено должно оказаться примерно на одной линии с соответствующим

тазобедренным суставом. Разверните стопы так, чтобы пола касались мизинцы, а не подъемы. Когда голени параллельны друг другу, поза способствует большему раскрытию. Если колени оказались значительно выше тазобедренных суставов, вам будет сложно сидеть с выпрямленной спиной. В этом случае подложите под ягодицы одеяло или другую подставку необходимой высоты.

2 Чтобы усилить воздействие на тазобедренные суставы, наклонитесь из этого положения



вперед. Поставьте руки на пол перед собой, сделайте вдох и вытяните туловище от лобковой кости до основания горла. На выдохе продвиньте руки дальше вперед, сохраняя раскрытие передней стороны туловища (это Вытяжение вперед в Спокойной позе).



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Прямо вперед в вертикальном положении; при наклоне глаза закрыты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Наклон в Полулотосе с обхватом туловища, поза Коровы, поза Сапожника, поза Связанного Узла лежа.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка. Печать Йоги.

УПРОЩЕНИЕ. Поупражняйтесь сидя на стуле и поочередно сгибая ноги.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

3 Продолжайте прижимать передние стороны седалищных костей к полу и поднимать область сердца, используя дыхание для расслабления и постепенного продвижения рук дальше вперед. Оставайтесь в позе около минуты. Поднимитесь, поменяйте перекрест ног и повторите упражнение.

Наклон с вытяжением пальцев ног

Уттхита Ангули Сукхасана Большую часть времени мы вынуждены носить обувь, в результате стопы зачастую теряют подвижность. «Оживите» пальцы стоп, вытягивая их в этом наклоне. Вообще любая поза, в которой ваш взгляд падает на пальцы стоп, может послужить напоминанием о необходимости их вытяжения.



Сядьте в Спокойную позу (с. 106), сгибая сначала правую, а затем левую ногу. Наклонитесь вперед и с помощью правой руки переплетите пальцы левой руки и правой ноги.

2 Как можно лучше переплетите пальцы правой руки и левой ноги и слегка сожмите пальцы ног.

3 Наклонитесь и направьте локти вперед и в стороны, подобно крыльям.



На выдохе вытяните верхнюю часть тела вперед, чтобы опустить лоб на пол. Удерживайте позу в течение десяти дыханий, равномерно прижимая обе седалищные кости к полу, вытягивая переднюю и заднюю поверхности туловища. Если вы ощущаете дискомфорт, рассматривайте это как возможность развития стабильности ума в трудных ситуациях.

4 На вдохе поднимитесь, освободив руки. Поменяйте перекрест ног и повторите упражнение.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Глаза закрыты или взгляд направлен на кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Спокойная поза.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Просто обхватите руками пальцы ног и сожмите их. **б)** Сядьте на подставку, **с)** Сохраняйте вертикальное положение.

ЭФФЕКТ. Растягивание, развитие гибкости.



Поза Льва

Эта поза учит нас сознательно выражать собственную ярость. Она активирует внутренние энергетические замки (бандхи) и прочищает горло. Это прекрасное упражнение для мышц лица, а выразительность асаны оказывает оживляющее воздействие.



1 Встаньте на колени, наклонитесь вперед, приподняв ягодицы и положив правую лодыжку на левую. Пальцы обеих стоп направлены назад. Отпустите копчик к полу и вытяните позвоночник вверх.

2 Выпрямите руки и положите ладони на колени. Широко разведите пальцы, это наполнит руки энергией от плеч до кончиков пальцев.

3 Закройте глаза и сделайте длинный медленный вдох. На выдохе немного подайтесь вперед, откройте рот как можно шире и полностью высуньте язык, стараясь коснуться им



подбородка. Закатите глазные яблоки вверх, направляя взгляд к «третьему глазу», который располагается между бровями. На выдохе издайте рычащий звук задней стенкой горла. Оставайтесь в этом положении и дышите через рот. Почувствуйте, как разглаживается кожа лица. Благодаря дыханию через широко открытый рот мы можем соприкоснуться со своим животным началом.

4 Спрячьте язык, закройте рот и глаза. Посидите спокойно перед следующим циклом. Поменяйте перекрест лодыжек.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза».

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Связанного Угла лежа, поза Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Подложите под лодыжки сложенное одеяло.
б) Не перекрещивайте лодыжки.

ЭФФЕКТ. Освобождение.



Совершенная поза

Сиддхасана Эта поза улучшает кровообращение в поясничном отделе позвоночника и области таза. Она развивает подвижность коленных суставов и лодыжек, прекрасно подходит для пранаямы и медитации.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните правую ногу, расположив пятку на осевой линии тела, а стопу вдоль внутренней стороны левого бедра. Положите левую пятку перед правой лодыжкой и на одной линии с правой пяткой.

2 Вы также можете согнуть правую ногу и прижать пятку к промежности, а внешний край и подошву левой стопы разместить между правой голенью и бедром



Поскольку колени широко разведены и почти касаются пола, эта поза является устойчивой.

о Перенесите вес тела на седалище. Вытягивайте спину вверх. Вытяните руки и положите тыльные стороны ладоней на колени или сложите пальцы в мудру (печать).

ИНФОРМАЦИЯ

взгляд. На кончик носа либо глаза закрыты и взгляд направлен внутрь.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Вам будет легче сидеть неподвижно после выполнения нескольких общих поз.

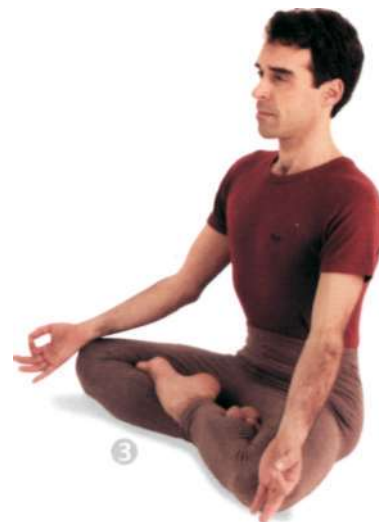
КОНТР-ПОЗЫ. Поза Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Расположите пятку первой ноги на осевой линии тела, не прижимая ее к промежности. **б)** Если колени находятся далеко от пола, сядьте на сложенное одеяло, **с)** Выполняйте позу у стены.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

4 Направьте подбородок к горлу, чтобы позвонки шейного отдела образовали одну линию с остальным позвоночником. Закройте глаза или мягко смотрите на кончик носа. Некоторое время оставайтесь в позе, дыша глубоко и спокойно всем телом. При каждом выполнении Совершенной позы меняйте перекрест ног.

5 Чтобы выполнить Печать Йоги (см. с. 155), заведите руки за спину и захватите одной рукой запястье другой. Сделайте вдох, вытяните позвоночник, затем на выдохе наклонитесь вперед. Коснитесь лбом пола, если можете. Эту позу можно также выполнять из положения на коленях, она обладает успокаивающим воздействием и готовит к медитации.



Поза Головы к Колену

Джану Ширшасана Эта поза тонизирует печень, селезенку и почки. Не притягивайте голову к колену, а, скругляя спину, сначала опустите на бедро пупок, затем грудную клетку и только после этого коснитесь лбом голени.



Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните правую ногу, отведя колено в сторону. Оставьте небольшой зазор между стопой и левым бедром. Разверните таз вперед.

2 Хорошо вытяните левую ногу. На вдохе поднимите руки над головой. Развернитесь влево от низа

живота и расположите грудину над бедром. Вытяните позвоночник и с выдохом наклонитесь вперед, захватив левую стопу обеими руками.

Если вы достаете до стопы, усложните упражнение, отведя правое колено назад и в сторону как можно дальше. В этом положении верхняя сторона правой стопы будет касаться пола. Правая сторона таза также сместится назад.



1

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа (когда подбородок касается голени - на пальцы стопы).

Вытяжение тела на Восток.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Посоха, Вытяжение в позе Ребенка, Вытяжение вперед в Спокойной позе, поза Сапожника.

УПРОЩЕНИЕ, а) Сядьте на сложенное одеяло. **б)** Накиньте ремень на стопу, **с)** При проблемах с коленями отодвиньте пятку согнутой ноги подальше от паха или вытяните прямую ногу в сторону.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя,

ЭФФЕКТ. Успокоение.

4 Чтобы выполнить усложненную вариацию, сядьте на пятку согнутой ноги, расположив ее под промежностью и, если возможно, согнув лодыжку под прямым углом. Пальцы стопы должны быть обращены вперед, а не в сторону. При объединении этого положения с Большим Замком (с. 341) образуется мудра, называемая Большой Печатью.

ушей. Соедините руки за стопой, захватив левой рукой запястье правой. Согните локти. Прижмите заднюю поверхность левого колена к полу и вытяните пальцы ноги. Увеличьте интенсивность вытяжения с правой стороны низа спины, прижав правое бедро и колено к полу. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий или дольше. На вдохе выпрямитесь и повторите упражнение в другую сторону.

5 Оставаясь в позе, продолжайте продвигать вперед по бедру ложные ребра. Отведите плечи от



Поза Головы к Колену с поворотом

Паривритта Джану Ширшасана

Большинство движений, выполняемых нами в повседневной жизни, требуют наклона вперед. Это вытяжение в сторону задействует мелкие межреберные мышцы и дает телу столь необходимое скручивание.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Выполните позу Головы к Колену (с. 114), следуя инструкциям, касающимся положения правой ноги. Вытяните правую руку в сторону и разверните ее от плеча ладонью назад. Скрутите туловище вправо от низа живота и, заведя руку за спину, захватите ладонью внутреннюю сторону левого бедра.

2 Поднимите левую руку, вытянитесь от левого бедра долевой подмышкой и наклонитесь вперед, чтобы захватить левую стопу изнутри.



Вытяните ребра вдоль левого бедра. Отведите правое плечо вверх „назад“, чтобы лучше раскрыть грудную клетку вправо.

3 Когда тело станет более гибким, вы сможете прижать левое плечо к внутренней стороне левого колена. Вначале достаточно опустить локоть на пол, захватив левую стопу ладонью. Вогните левую сторону грудной клетки и выгните правую, придав позвоночнику С-образную форму.

4 Поверните пальцы левой руки вверх, не отпуская стопу. Снимите правую руку с бедра, вытяните ее над головой и захватите пальцы левой стопы. Отведите правое плечо назад, чтобы оно расположилось точно над левым. Согните левую руку в локте, чтобы приблизить левое плечо к полу. Выталкивайте правую сторону туловища вверх, выгибая ее и уводя позвоночник от пола, чтобы вытянуть мелкие межреберные мышцы справа. Смотрите вверх из-под верхней руки.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Вытяжение в сторону из положения стоя, Скручивание в Спокойной позе, поза Ворот, поза Ворот из положения сидя.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поставьте правую руку на крестец или на пол сзади. **б)** Захватите левой рукой бедро или голень. **с)** Сложите ремень вдвое и с его помощью удерживайте вытянутую ногу.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Оставайтесь в позе в течение пятидесяти дыханий, затем выполните ее в другую сторону.

Наклон к двум ногам

Пашчимоттанасана В этой позе тело буквально складывается пополам. Голова опущена, что дает возможность глубоко погрузиться в себя.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104), поставив ладони или кончики пальцев на пол по бокам таза. Наклоните таз вперед, чтобы перенести вес тела в переднюю часть седалищных костей. На вдохе прижмите седалищные кости к полу и вытяните руки над головой. Позвольте сердцу также подняться и вытяните позвоночник к макушке головы.

2 На выдохе мягко направьте низ живота к позвоночнику, наклонитесь, вытянув руки вдоль ног и захватив большие

пальцы стоп, их внешние края или одной рукой – пястье другой за стопами.

3 Сохраняйте грудную клетку раскрытой и старайтесь не скруглять спину, чтобы дышать свободнее. На вдохе посмотрите вперед, поднимите сердечный центр и продвигайте ложные ребра от таза



к коленям. Это движение вперед начинается от низа живота и поясничного отдела позвоночника, а не от плеч и головы.

4 Если вы легко дотянулись до стоп, согните руки в локтях и на выдохе наклонитесь глубже, прижав лоб к коленям. Если грудная клетка не касается бедер, не опускайте голову, а расположите позвонки шеи на одной линии с остальным позвоночником. Отведите плечи от ушей.

5 Когда вы достигните максимального вытяжения, дышите глубоко и оставайтесь в позе, пока вытяжение доставляет удовольствие. Задние поверхности ног должны быть полностью прижаты к полу. Сохраняйте наклон таза по мере вытяжения позвоночника вперед.

6 Расслабьтесь на вдохе. Направьте низ живота к позвоночнику, поднимите руки и грудную клетку. На выдохе опустите руки, поставьте их около тазобедренных суставов и вернитесь в позу Посоха.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На пальцы ног или в область «третьего глаза».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Посоха, Вытяжение вперед в Спокойной позе, Глубокий наклон вперед, поза Головы к Колену.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Связанного Угла лежа, Вытяжение тела на Восток, поза Саранчи.

УПРОЩЕНИЕ. а) Согните ноги в коленях - см. Спокойный наклон к двум ногам. б) Согните ноги в коленях и положите грудь на бедра, с) Захватите руками ра или голени, а не стопы.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Поза Героя

Вирасана Эта поза в положении сидя на коленях растягивает передние бедра и раскрывает голеностопные суставы. За счет уменьшения притока крови к ногам она оказывает успокаивающее воздействие, что многие находят полезным для медитации. При выходе из позы Героя наслаждайтесь притоком свежей крови к коленям.

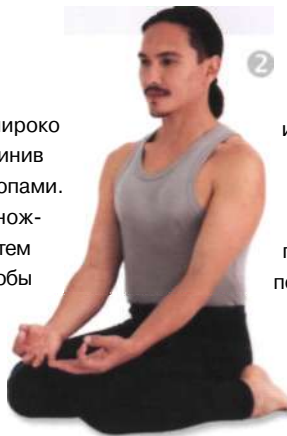


Л Встаньте на колени, широко

1 разведя стопы и соединив колени. Сядьте между стопами.

Руками разверните икроножные мышцы наружу, а затем удлините их к пяткам, чтобы голени плотнее прилежали к внешним бедрам.

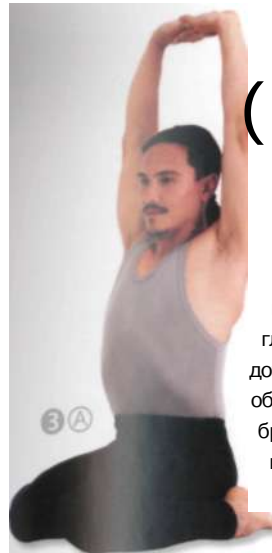
Подъемы стоп покоятся на полу, а пальцы обращены назад, но ни в коем случае не в сторону - такое их положение может стать причиной травмы коленей. Расположите бедра параллельно друг другу. Возьмитесь большими и указательными пальцами рук за большие пальцы ног



и отведите их от остальных пальцев. Затем разведите все остальные пальцы и расширьте подошвы стоп.

2 Опустите тазобедренные кости, они должны стать прочным фундаментом вашей позы.

От этого основания вытянитесь вверх и направьте низ живота к позвоночнику, чтобы ощутить, как он удлиняется вверх. Положите тыльные стороны ладоней на колени,



соединив кончики указательных и больших пальцев. Мягко смотрите вперед или закройте глаза и сосредоточьтесь на области между бровями. Оставайтесь в позе, наслаждаясь погружением в себя.

3 Когда вы захотите выйти из позы, сделайте вдох и поднимите руки над головой. Полностью выпрямите руки, переплетите пальцы, развернув ладони к потолку, - это поза Горы 2. (А) Опустите руки и положите ладони на пятки, наклонитесь вперед, коснувшись лбом пола. (В) Затем встаньте на четвереньки.



ИНФОРМАЦИЯ

Взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон с согнутой ногой, поза Ребенка.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Связанного Узла лежа, поза Головы к Колену, поза Посоха, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Соедините большие пальцы ног и сядьте на пятки. **б)** Сядьте на валик. **с)** Слегка разведите колени. **д)** Подложите сложенное одеяло под внутренние лодыжки. **е)** Положите тонкое одеяло под колени (между бедрами и голеньями).

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Наклон с согнутой ногой

Трианга Мукхаикапада Пашчимоттанасана

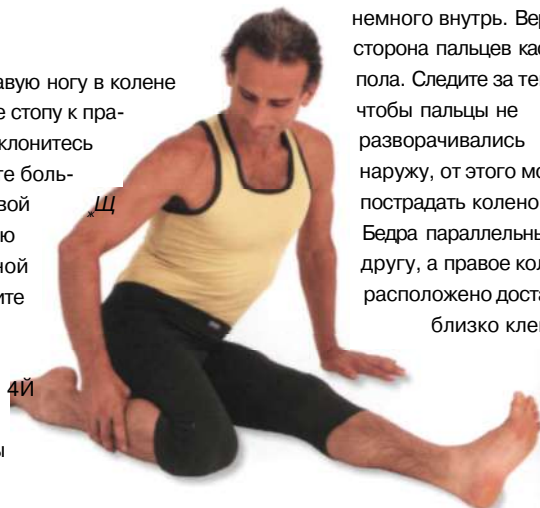
Эта поза растягивает подколенное сухожилие и развивает подвижность в колене и голеностопе. Она приносит облегчение при радикулите. Как и многие другие наклоны, эта поза тонизирует органы пищеварения.



А Сядьте в позу Посоха (с. 104),
и прижав задние поверхности
коленей к полу.

Б Согните правую ногу в колене
и подтяните стопу к правому
бедру. Отклонитесь влево. Положите
большой палец правой руки на
верхнюю часть икроножной
мышцы. Отведите икроножную
мышцу наружу вправо и
удлините ее к пятке. Пальцы

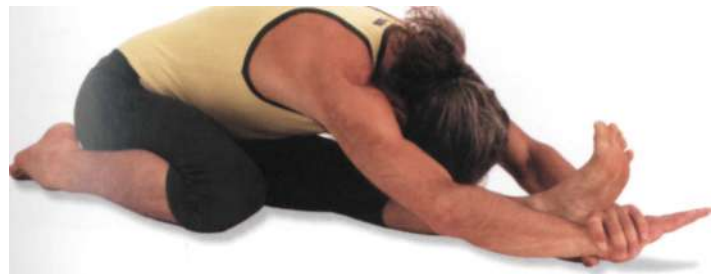
правой ноги должны быть направлены
строго назад или немного внутрь. Верхняя
сторона пальцев касается пола. Следите за тем,
чтобы пальцы не разворачивались
наружу, от этого может пострадать колено.
Бедра параллельны друг другу, а правое колено
расположено достаточно близко клевому.



3 Прижмите правую ягодицу к полу, чтобы равномерно
определить вес между седалищными
костями. Если на этом этапе
появляется боль в правой лодыжке,
поупражняйтесь в выполнении позы
Героя (с. 120).

4 Вдохните и удлините переднюю
поверхность туловища. Поднимите
грудную клетку, втянув живот
ниже пупка. Выдохните и наклонитесь
вперед, сохраняя вытяжение в
передней части туловища. Захватите
левой рукой правое запястье за
стопой. Положите лоб или подбородок
на левую голень.

Расправьте плечи. Прижмите к полу
правую седалищную кость. Углубите
наклон, продвигая грудную клетку
вперед и вниз. Удерживайте позу в
течение десяти дыханий.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На большой палец ноги.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Героя, Наклон к двум ногам.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Кошки, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Подложите сложенное одеяло или подставку под левую седалищную кость. **б)** Подложите одеяло под подъем стопы согнутой ноги, **с)** Согните в колене вытянутую вперед ногу. **д)** Сложите ремень вдвое и накиньте петлю на стопу вытянутой ноги.

ЭФФЕКТ. Успокоение, заземление.

Поднимитесь на вдохе, затем выдохните и распрямите правую ногу, вернувшись в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.

Поза Цапли



Кроунчаеана В этой асане вытянутая вверх нога напоминает шею и голову птицы. Поза способствует растягиванию задних поверхностей бедер и развивает подвижность тазобедренных суставов, коленей и лодыжек. Она похожа на предыдущую позу, но положение тела в большей мере определяется гравитацией.

А Сядьте в позу
I Посоха (с. 104).
Согните левую ногу
и подтяните стопу
клевому бедру,
вытянув
пальцы



назад или повернув их немного
внутрь, но не наружу.
Отклонитесь вправо и положите
большой палец левой руки
на икроножную мышцу.
С его помощью отведите
икроножную мышцу наружу
вправо и разгладьте ее вниз к
пятке. Сядьте прямо и прижмите
правую седалищную кость к полу,
равномерно распределив вес тела
между ягодицами. Верхние стороны
большого пальца и мизинца левой
ноги должны касаться пола, колени
следует развести на несколько
сантиметров. Если на этом этапе
возникает боль в правой лодыжке,

перед освоением позы Цапли
поупражняйтесь в выполнении позы
Героя (с 120) и Наклона с согнутой
ногой (с 122).

-« Согните правую ногу в колене
/_ и притяните ее к туловищу,
держите пятку обеими руками.
Выпрямите ногу вертикально вверх.
При этом давите руками вниз на
пятку, как будто вы хотите сократить
расстояние между пяткой и
седалищной костью. Как это ни
парадоксально, но такое движение
облегчает выпрямление ноги.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На пальцы ноги.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Героя, Наклон с согнутой
ногой, Наклон к двум ногам.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза
Сапожника, Вытяжение тела
на Восток.

УПРОЩЕНИЕ. а) Не переходите
к заключительному этапу.
б) Сложите ремень вдвое
и накиньте петлю на стопу и/или
согните поднятую ногу.
с) Подложите что-нибудь мягкое
под полем согнутой ноги.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

3 Направляйте мышцы правого
бедра к кости и раскрывайте
правое колено сзади, правая нога
(«шея цапли») должна оставаться
прямой и длинной. Вытягиваясь
от копчика, втяните низ спины
и медленно приведите подбородок
к правой голени, глядя вверх на
правую стопу. Если можете, захва-
тите левое запястье правой рукой.
Не скругляйте спину и не роняйте
грудную клетку. Держите правую
ногу ровно. Удерживайте позу
в течение десяти
дыханий.

4 На выдохе
опустите
правую ногу
и выпрямите
левую. Затем
повторите упраж-
нение в другую
сторону.





Захват больших пальцев ног

Убхая Падангуштасана Эта поза по своему воздействию аналогична Наклону к двум ногам (с. 118), но усложнена необходимостью сохранения равновесия.

Войдите в позу Посоха (с. 104). Согните колени и подтяните пятки к ягодицам. Захватите большие пальцы ног между большими и указательными пальцами рук. На выдохе выпрямите ноги вверх, балансируя на ягодицах. Прижмите седалищные кости к полу и направьте низ живота к позвоночнику. Не роняйте ребра вниз к животу - втяните низ спины и поднимите грудную клетку к коленям, удлиняя позвоночник. Хорошо вытягивайте обе ноги. Смотрите вверх, не сжимая при этом заднюю поверхность шеи.



2 Если это положение удобно, позу можно усложнить, как и Наклон к двум ногам, за счет

переплетения пальцев за стопами. Оставайтесь в позе в течение нескольких вдохов.

3 Дальнейшее развитие позы напоминает Наклон к двум ногам в вертикальном положении.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лодки, Наклон к двум ногам, поза иапли, поза Цапли из Полулотоса.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Трупа, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выпрямляйте

колени, поддерживая их снизу предплечьями. б) Накиньте ремень на подушечки поднятых стоп, с) Захватите не пальцы ног, а пятки, и тяните их на себя, выпрямляя ноги и туловище. d) Выполняйте позу, прислонившись спиной к стене или упершись в нее пальцами ног.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение

Из положения сидя поднимите ноги. Согните их в коленях так, чтобы голени оказались параллельно полу. Вытяните предплечья вдоль голеней, захватив пальцами пятки. Бедра и живот должны касаться друг друга. (А) На выдохе выпрямите ноги, притягивая к себе пятки пальцами. Прижмите грудь к бедрам. Приведите лицо к голени. Раскройте колени сзади, чтобы полностью выпрямить их. Эта поза может стать мудрой - Печатью Молнии

(В) Для этого выполните Большой Замок (с. 341). На выдохе опустите руки и ноги на пол и отдохните в позе Трупа (с. 310).





Jffft.

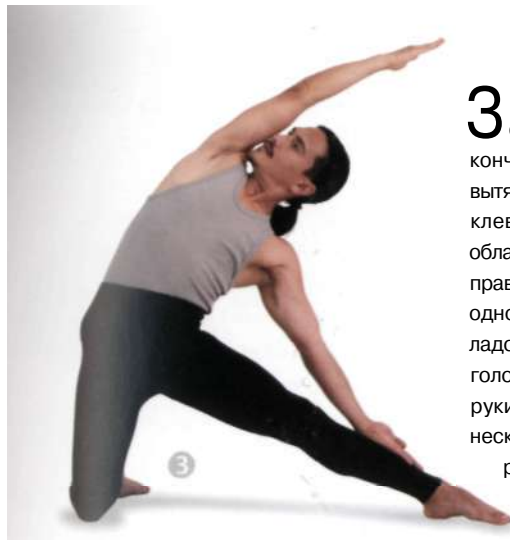
Поза Ворот

Паригхасана Необычность этой позы дает возможность взглянуть на себя по-новому. Выполняя упражнение в обе стороны, мы улучшаем циркуляцию праны, нашей жизненной энергии.

1 Встаньте на колени и вытяните левую ногу в сторону так, чтобы левая пятка находилась на одной линии с правым коленом. Напрягите мышцы передней стороны левого бедра, одновременно прижав пальцы стопы к полу. На вдохе поднимите правую руку над головой. Втяните копчик и вытяните позвоночник.



2 Направьте правую сторону таза вперед и расположите тазобедренный сустав точно над коленом. На выдохе прогните внутрь левый бок в области талии и вытяните левую руку вдоль левой ноги ладонью вверх. Не наклоняйтесь вперед - держите заднюю поверхность тела в одной плоскости.



3 На вдохе растяните всю правую сторону тела от колена до кончиков пальцев. На выдохе вытяните правую руку над головой клево́й ногой. Сохраняйте открытой область правой подмышки, отведя правую руку назад и расположив одно плечо над другим. Обратите ладони друг к другу и поверните голову вверх, глядя из-под правой руки. Удерживайте позу в течение нескольких вдохов, чувствуя, как расширяется верхняя часть грудной клетки.

И Н Ф О Р

Взгляд. Вверх из-под руки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Вытяжение в сторону из положения стоя, поза Головы к Колену с поворотом, поза Ворот из положения сидя.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам, поза Собаки Мордой Вниз.

УПРОЩЕНИЕ, а) Прижмите ладонь правой руки к бедру, это дает дополнительную опору. б) Поставьте левую руку на бедро или вытяните ее вертикально вверх, с) Выполняйте позу со скрещенными ногами.

ЭФФЕКТ. Расслабление.

Л На вдохе опустите правую руку и верните в вертикальное положение. Поставьте левую ногу на колено. Закройте глаза и сделайте несколько вдохов, почувствовав субъективную разницу в длине между левым и правым боком. Затем выполните позу в другую сторону.

Поза Широкого Угла

Упавишта Конасана Асана способствует растягиванию внутренних бедер, тонизирует ноги, раскрывает тазобедренные суставы и стимулирует циркуляцию крови в области таза. Это одна из наиболее полезных поз с точки зрения гинекологии, поскольку она регулирует менструальные выделения и функцию яичников. Ее хорошо выполнять в период менструаций и беременности.



1 Сядьте в позу
Посоха (с. 104). Широко разведите ноги. Прижмите подколенные области к полу, убедитесь, что колени и пальцы ног направлены строго

или наружу. Поставьте руки на пол около таза. Вытяните пятки от себя, чтобы удлинить заднюю поверхность ног. Поднимите грудь и наклоните таз вперед для увеличения прогиба внизу спины. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.

2 На выдохе наклонитесь вперед и захватите большие пальцы ног указательными и средними пальцами вытянутых рук. В этом положении легко вытянуть заднюю поверхность туловища. Трудность позы заключается



в вытяжении передней поверхности тела. На каждом вдохе направляйте пупок к позвоночнику (см. Брюшной Замок, с. 338) и не скругляйте спину. Подтяните мышцы передних бедер вверх. Сохраняйте положение в течение нескольких дыханий.



3 На выдохе продвигайте грудную клетку вперед и вниз. Положите лоб или, если можете, подбородок и грудь на пол. Разведите руки в стороны, чтобы расширить грудную клетку. Пальцы ног и колени обращены вверх. Дышите плавно и ровно и, не спеша, глубже входите в позу. Чтобы выйти из позы, соедините ноги, помогая себе руками.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Вперед и вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза ГОЛОВЫ к Колену, Наклон к двум ногам, Наклон вперед с широко расставленными ногами.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Сапожника, поза Коровы, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выполняйте заключительный этап. **б)** Сложите ремни вдвое и накиньте их на стопы или захватите ноги выше, **с)** Сядьте на сложенное одеяло и/или упритесь спиной в стену.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Вытяжения в сторону в позе Широкого Угла

Паршва Упавишта Конасана Вытяжения в сторону развивают гибкость и подвижность. Вариация со скручиванием освобождает низ спины, как и поза ГОЛОВЫ К Колену (с. 114).



Сядьте и широко разведите ноги. Коленные чашечки и пальцы ног должны быть обращены вверх. Хорошо вытяните ноги и направьте пальцы ног на себя. Прижмите кончики пальцев рук к полу сзади. Сделайте несколько вдохов, вытягивая туловище вверх от таза.

2 Как только вы ощутите освобождение и вытяжение, поднимите левую руку. Положите правую руку на правое бедро. На выдохе выгните левый бок дугой

от тазобедренного сустава до основания ладони, наклонившись сильнее вправо. Вогните правую сторону туловища и еще больше скруглите левый бок, как бы стараясь дотянуться левой стороной грудной клетки до стены сбоку.

Выталкивание левых ребер придает позе легкость.

1 Если вы достаточно гибки, можете захватить стопу обеими руками. Не старайтесь



дотянуться до стопы ценой утраты дуги (изгиба). Расположите левое плечо над правым, а не впереди него. Прижмите левую седалищную кость к полу. Проведите энергетическую линию от левого бедра до левой руки. Удерживайте позу в течение пяти-десяти вдохов.

4 Теперь введите в позу элемент скручивания, разворачиваясь от низа живота и расположив пупок над правым бедром.

Растяните левую сторону низа спины по диагонали, расположив грудину над правой ногой. Опустите левое плечо и руку, чтобы они стали параллельны правому плечу и руке. Захватите подушечки пальцев стопы. Направьте часть внимания в левую ногу, равномерно прижмите ее заднюю сторону к полу и хорошо вытяните всю ногу. С каждым вдохом втягивайте пупок. С каждым выдохом продвигайте ложные ребра к колену и ощущайте, как ваша талия становится все уже по мере усиления скручивания. Сделайте пять или десять длинных дыханий. Затем повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Скручивание в простой позе, поза Ворот из положения сидя, поза Головы к Колену, поза Широкого Угла.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Саломника, поза Коровы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните правую ногу. **б)** Боковое вытяжение - останьтесь на шаге 2. **с)** Скручивание - захватите голень или бедро.

ЭФФЕКТ. Развитие гибкости.

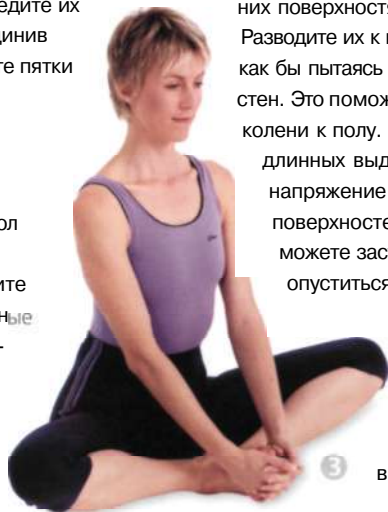
Поза Сапожника

Баддха **Конасана** Эта сидячая поза хорошо растягивает отводящие мышцы внутренних бедер. Ее ежедневное выполнение пойдет на пользу любому человеку с малоподвижными тазобедренными суставами. Благодаря сосредоточению на области тазового дна все органы таза тонизируются и укрепляются.



А Из позы Посоха (с. 104) согните колени и отведите их в стороны, соединив стопы. Подтяните пятки к промежности.

2 Упритесь кончиками пальцев рук в пол позади себя. Хорошо прижмите к полу седалищные кости, одновременно удлиняя позвоночник и поднимая сердечный



центр. Сосредоточьтесь на внутренних поверхностях обоих бедер. Разведите их к внутренним коленям, как бы пытаясь коснуться коленями стен. Это поможет приблизить колени к полу. Сделайте несколько длинных выдохов, чтобы снять напряжение с внутренних поверхностей бедер. Вы не можете заставить колени опуститься на пол. Вы просто должны позволить этому случиться!

3 Если вы хорошо вытянулись вверх, захватите



обеими руками стопы. Большими пальцами рук разведите большие пальцы ног и стопы в стороны, чтобы они раскрылись как книга. Благодаря этому колени опустятся ниже. В качестве альтернативы вы можете лучше вытянуть туловище вверх от таза, переплетая пальцы вокруг стопы и удлиняя вверх бока талии.

4 Теперь прижмите локти к внутренним бедрам и надавите на них,



одновременно наклоняясь вперед. Касаясь лбом пола, старайтесь сохранить вытяжение в передней поверхности тела.

В вариации с элементом баланса давление оказывается на пупок. Обхватите руками стопы и поднимите их как можно выше. Затем приблизьте большие пальцы ног к груди. Когда стопы приближаются к туловищу, колени отодвигаются назад. Попробуйте свести руки ближе, чтобы захватить кистями локти.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа или прямо вперед.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Связанного Угла лежа, поза Головы к Колену, Вытяжение в позе Ребенка, поза Гирлянды, подготовка к позе Лотоса.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Широкого Угла, поза Героя, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ. а) Сядьте, прислонившись спиной к стене. б) Сядьте на валик или сложенное одеяло, чтобы поднять ягодицы. с) Положите грузы (например, мешки с песком) на каждое бедро.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

Поза Связанного Угла лежа

Супта Баддха Конасана Эта поза мягко раскрывает тазобедренные суставы и отводящие мышцы внутренних бедер. Она помогает при заболеваниях пищеварительной системы и репродуктивных органов, поскольку улучшает кровоснабжение тазовой области. Данная вариация позы раскрывает грудную клетку и способствует спокойному дыханию.



1 Сядьте на пол в позу Посоха (с. 104). Придвиньте вплотную к крестцу узкую сторону валика или одеяла, сложенного в два-три раза. Соедините подошвы стоп, широко разведите колени и подтяните пятки к промежности. Вы можете использовать мягкий ремешок или пояс от купального халата, чтобы зафиксировать ступни и создать приятное вытяжение в крестце. Сделайте из ремня свободную петлю и пропустите ее под внешними краями стоп и низом спины так, чтобы она проходила по внутренней стороне коленей. Когда вы сидите, ремень будет у основания бедер.

Оставьте его свободным и затяните только после того, как ляжете на спину.

2 Опустите спину на пол, позвонок за позвонком, обеспечив полный контакт ягодиц с полом и расположив верхнюю часть тела на одеяле. Если вы можете, подтяните пятки ближе к телу, затяните пояс получше. Убедитесь, что задняя поверхность шеи располагается на одной линии с позвоночником, а подбородок не задирается. Для большего удобства можно подложить что-нибудь под голову, чтобы она была выше, чем сердце.

При желании положите специальную подушечку на глаза.

3 Положите руки вдоль туловища и, закрыв глаза, погрузитесь в себя. Расслабьте живот и тазобедренные суставы, позволяя внутренним бедрам раскрываться и опускаться под собственной тяжестью. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти минут, дыша спокойно и ровно.

4 Эту вариацию легче выполнить во время занятия. Лягте на пол в позу Трупа (с. 310). Соедините стопы у промежности и разведите колени в стороны. Поэкспериментируйте, чтобы найти оптимальное расстояние между пятками

И Н Ф О Р М А Ц И Я

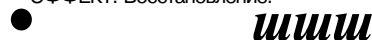
ВЗГЛЯД. Внутрь себя.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Вытяжение в позе Ребенка.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Героя.

УПРОЩЕНИЕ. а) Подложите по сложенному одеялу под каждое колено. б) Подложите более высокую опору под спину.

ЭФФЕКТ. Восстановление.



и промежностью. Отдохните, расслабленно положив руки вдоль тела. Вытяните заднюю поверхность шеи, направив подбородок к груди.



Поза Гирлянды

Маласана Это глубокое приседание с соединенными стопами крайне полезно для мышц, органов и мягких тканей таза. Оно укрепляет ноги, раскрывает тазобедренные суставы и вытягивает поясничный отдел позвоночника. Эта простая поза часто оказывается неожиданно трудной для европейцев и американцев, которые не привыкли сидеть на корточках.



1 Поставьте ноги на ширину бедер и сделайте Спокойный глубокий наклон вперед (с. 313). Разверните пальцы стоп наружу, согните ноги в коленях, оторвите пятки и опустите ягодицы к полу, низко присев на корточки. Разведите колени настолько широко, чтобы они оказались над пальцами стоп.

2 Вытяните руки вперед и коснитесь ими пола. Используйте давление пальцев рук на пол, чтобы перенести вес в таз и направить тазобедренные суставы назад. Затем опустите пятки ближе к полу.

ИНФОРМАЦИЯ
взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Сапожника, поза Широкого Угла, поза Головы к Колену.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя, поза Посоха, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Остановитесь на раннем этапе. Подложите под пятки сложенное одеяло.
б) Используйте ремень, чтобы соединить руки за спиной.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

3 Когда пятки приблизятся к полу или коснутся его, соедините большие пальцы стоп и вновь тяните пятки к полу. Представьте, что к вашему копчику привязан небольшой грузик, который тянет его вниз. Наклонитесь и, если можете, положите предплечья на пол пальцами вперед. Если это вам удалось без труда, разверните предплечья кистями назад, захватите пальцами пятки и наклонитесь еще глубже.

4 Для выполнения полного варианта позы разверните плечи изнутри, по одной пропустите руки под голеньями, положив тыльные стороны ладоней на крестец. Сцепите пальцы. Мягко опустите пятки на пол. Не стремитесь сразу выполнить полный вариант позы, остановитесь на этапе, соответствующем вашим возможностям, и удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий.



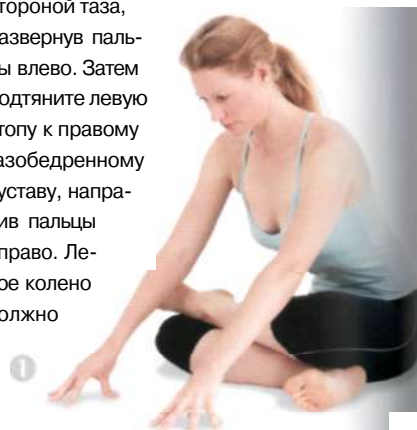
Поза Коровы

При взгляде сверху эта поза напоминает морду коровы (стопы - рога, а колени - рот). Многим нужно попрактиковаться, прежде чем они смогут симметрично расположить стопы, чтобы поза напоминала голову коровы, а не единорога! Эта асана развивает подвижность тазобедренных суставов, ног и плеч.



1 Чтобы подготовить тазобедренные суставы к выполнению позы, научитесь совмещать лодыжки с коленями. Сядьте, скрестив ноги так, чтобы левая оказалась впереди. Положите левую лодыжку на правое колено. Расположите нижнюю ногу так, чтобы правая лодыжка оказалась на полу под левым коленом, а берцовые кости образовали треугольник с бедрами. Позвольте левому колену опуститься под собственной тяжестью. Наклонитесь и продвигайте руки вперед по полу. Оставайтесь в позе в течение одной минуты и поменяйте перекрест ног.

2 Сядьте на пол, разведите стопы, слегка согнув колени. Просуньте правую стопу под левое колено и расположите пятку рядом с левой стороной таза, развернув пальцы влево. Затем подтяните левую стопу к правому тазобедренному суставу, направив пальцы вправо. Левое колено должно



расположиться над правым. Если это не получается, выполняйте упражнения на раскрытие тазобедренных суставов, например подготовку к позе Коровы (шаг 1) и Наклон в Полулотосе, обхватом туловища (с. 146). Равномерно распределите вес тела между седалищными костями. Надавите на левое колено обеими руками, чтобы прижать колени друг к другу.

Вытяните левую руку в сторону и поверните ее ладонью назад, большим пальцем к полу. Согните руку в локте и заведите ее за спину ладонью наружу. Вытяните

правую руку вверх и поверните ее в плече таким образом, чтобы большой палец был обращен назад. Согните руку в локте и сцепите пальцы рук за спиной. Отведите правый локоть назад и ближе

к осевой линии тела, поднимите грудную клетку. На иллюстрациях приведен вид позы спереди (А) и сзади (В). Освободите руки, затем ноги и выполните позу в другую сторону.



3 А

3 В



ИНФОРМАЦИЯ

Взгляд. Вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Вытяжение вперед в Спокойной позе, Полулотос, Наклон в позе Коровы.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Героя, Вытяжение в позе Ребенка, поза Посоха.

УПРОЩЕНИЕ. а) Сядьте на или сложенное одеяло.

б) Захватите руками ремень и медленно приближайте руки друг к другу.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Наклон в позе Коровы

Гомукха Пашчимоттанасана При выполнении этой позы невозможно схитрить. Давление верхней ноги на бедро нижней не позволяет последней произвольно сгибаться в колене и усложняет позу. Положение рук не дает спине скругляться и включает в работу мышцы верха спины.



А Из позы Посоха (с. 104)

1 согните правую ногу и положите ее на левое бедро пальцами наружу. При этом правое колено окажется над левым.

2 Вытяните правую руку вверх. Расслабьте плечо и разверните его, чтобы мизинец был обращен вперед. Согните руку в локте и опустите ее между лопатками. Вытяните левую руку в сторону, разверните ее большим пальцем вниз, а затем заведите за спину. Сцепите пальцы рук



3 Поднимите голову и приблизьте подбородок к горлу, сохраняя заднюю поверхность шеи длинной. Поднимите область сердца, направляя верхний локоть к потолку и осевой линии тела.

4 Вытянитесь вверх от таза. Если вы чувствуете себя комфортно, на выдохе направьте низ живота к позвоночнику и наклонитесь, удлиняя переднюю поверхность тела. Постарайтесь опустить ложные ребра на правую голень. Используйте мышцы живота, чтобы продвинуться вперед и вниз. Удерживайте позу в течение пяти дыханий, раскрывая плечи по мере вытяжения вперед. Положение рук не позволяет спине скругляться. Сохраняя спину прямой, захватите переднюю стопу, углубляя наклон. На вдохе выпрямитесь, вытянув руки над головой. На выдохе опустите руки и вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На пальцы вытянутой ноги.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ

Наклон к двум ногам, поза Коровы, Вытяжение вперед в Спокойной позе, Скручивание из положения сидя, подготовка к Наклону в Полулотосе с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, поза Саранчи.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не опускайте верхнее колено на бедро, поставьте подошву стопы на пол. **б)** Не наклоняйтесь вперед. **с)** Сближайте руки, захватив мягкий пояс.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

Наклон в позе Мудреца А



Маричиасана А Эта поза растягивает подколенные сухожилия, раскрывает тазобедренные суставы и стимулирует циркуляцию крови в области брюшной полости и таза.



Л Сядьте в позу
I Посоха (с. 104).

Согните правое колено вверх и пододвиньте пятку к правой седалищной кости, пальцы стопы направьте вперед. Расстояние между правой стопой и внутренней стороной левого бедра должно составлять 5-8 см. Постепенно притяните голень к себе, с каждым разом приближая пятку к ягодице.

оторвать ягодицы от пола, чтобы усилить это действие.

Вытяните правую руку вдоль внутренней поверхности

правой ноги, расположив подмышку около правой голени. Поверните правое плечо внутрь, а руку - большим пальцем вниз.

Заведите правую руку за спину, обхватив ею согнутое колено.

Зафиксировав руку, опустите ягодицы на пол.

2 Упритесь левой рукой в пол позади себя, чтобы наклонить таз вперед. Вы даже можете



4 Вытяните левую руку вперед и разверните плечо, заведите руку за спину и захватите левое запястье правой рукой. На выдохе вытяните переднюю поверхность туловища, наклонитесь и отведите ложные ребра от тазовых костей. Вытяните макушку головы к пальцам ноги и коснитесь подбородком левой голени. Левая нога должна оставаться активной, колено и пальцы направляйте вверх,



а не наружу. Прижмите заднюю поверхность левой ноги к полу. Уприте правую стопу в пол, как будто вы хотите встать. Держите плечи параллельно полу и уводите оба запястья от спины, стараясь выпрямить руки. Удерживайте позу в течение десяти дыханий или дольше. На выдохе освободите руки и вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. На пальцы вытянутой ноги.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Головы к Колену, Наклон к двум ногам, поза Мудреца с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Используйте ремень, чтобы соединить руки за спиной. **б)** Не выполняйте наклон, **с)** Замените наклон скручиванием, повернув туловище влево (от согнутого колена).

ЭФФЕКТ. Успокоение, стабилизация.

Наклон в Полулотосе с обхватом туловища

Ардха Ваддха **Падма Пашчимоттанасана**

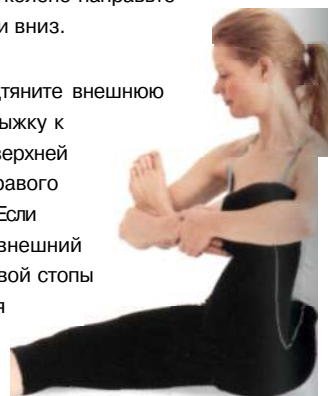
Этот наклон раскрывает тазобедренные суставы и колени и вытягивает позвоночник. Он также тонизирует органы брюшной полости и улучшает циркуляцию крови в области таза. Положение пятки благотворно влияет на работу пищеварительной системы.



А Можно предварительно
1 разогреть тазобедренные суставы, поочередно прижимая ноги к груди. Возьмитесь за колено и стопу и сжимайте их навстречу друг другу. Если можете, обхватите колено и стопу соединенными в кольцо руками с переплетенными пальцами. Затем начните разрабатывать тазобедренный сустав, медленно двигая согнутую ногу из стороны в сторону. Не спеша проработайте сустав во всем диапазоне его подвижности. Повторите упражнение для другой ноги.

2 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните левую ногу, как на шаге 1. Чтобы сделать Полулотос (с. 152), приблизьте левую стопу к пупку, а левое колено направьте вперед и вниз.

3 Подтяните внешнюю лодыжку к самой верхней части правого бедра. Если только внешний край левой стопы касается



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На пальцы вытянутой ноги или кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Связанного Угла лежа, поза Головы к Колену, поза Гирлянды, поза Коровы.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон с согнутой ногой, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте только первый этап упражнения.

б) Не заводите руку за спину.
с) Сложите ремень петлей и накиньте ее на стопу вытянутой ноги и/или лодыжку согнутой ноги.
д) Положите вытянутую руку на колено, е) Поставьте стопу согнутой ноги на пол, а не на бедро.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

бедра, возникает риск чрезмерного растяжения связок. В этом случае обратитесь к упражнениям, направленным на раскрытие тазобедренных суставов, а к данной позе вернитесь позже.

На выдохе скрутите туловище влево, поверните левое плечо внутрь и заведите левую руку за спину на уровне талии, чтобы захватить пальцы левой ноги.

Г" Сначала
•~J вытяните позвоночник от бедер, повернув грудную



клетку в сторону правого бедра и взявшись за правую стопу правой рукой, затем наклонитесь. Зажмите большой палец левой ноги между большим и указательным пальцами левой руки.

6 Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. Продвигайте грудь вперед и раскрывайте сердце, втягивая лопатки. Вытяните переднюю поверхность туловища. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Поза Мудреца В

Эта поза способствует растягиванию подколенных сухожилий и раскрытию тазобедренных суставов, она также улучшает кровообращение в области таза. Давление пятки на живот стимулирует работу органов пищеварения.



1 Сядьте в позу Мудреца (с. 104). Согните левую ногу в колене и положите стопу как можно выше на правое бедро, приняв позу Полулотоса (с. 152). Чтобы подготовиться к выполнению Полулотоса, обратитесь к Наклону в Полулотосе с обхватом туловища (с. 146).

2 Согните правую ногу в колене и поставьте стопу на пол перед правой седалищной костью, прижав



3 подошву к полу и направив пальцы вперед. Расстояние между правой стопой и внутренним левым бедром должно составлять 5~8 см. На выдохе вытяните правую руку вперед вдоль внутреннего правого бедра. Разверните плечо изнутри, а локоть - вверх. Продвиньте правые боковые ребра к голени, упираясь левой рукой в пол позади себя, чтобы углубить наклон.



3 Отведите правую руку в сторону, заведите ее за спину, обвив согнутое колено. Захватите правой рукой левое запястье.

4 На выдохе наклонитесь, коснувшись лбом пола. Плечи параллельны полу, спина прямая. Вытяните запястья назад и вверх. Оставайтесь в этом положении в течение десяти дыханий или более.

5 На выдохе отпустите руки, сядьте и выпрямите ноги. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон в позе Мудреца А, Полулотос, Наклон в Полулотосе с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не переходите к заключительному этапу упражнения. **б)** Используйте ремень, чтобы соединить руки за спиной, **с)** Вместо того чтобы заводить руки за спину, обхватите ими правое колено и сидите прямо.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Поза Головы к Колену с вытяжением палиев НОГИ

Джану Ширшасана С Эта поза развивает подвижность пальцев ног, а также тазобедренных и коленных суставов. Она способствует растягиванию подколенного и ахиллова сухожилий и тонизирует органы брюшной полости.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните правую ногу и захватите ее пятку левой рукой, а пальцы - правой, расположив правое предплечье между бедром и голенью.

Поставьте пальцы стопы перед промежностью. Тяните пальцы на себя



правой рукой, а левой толкайте пятку от себя, чтобы стопа расположилась вертикально. Это непростое положение, если вы не готовы наклониться, сидите прямо.

2 Введите элемент скручивания, повернувшись влево. На вдохе вытяните правую руку и плечо вперед и захватите левую стопу изнутри.

На выдохе наклонитесь глубже, стараясь положить лоб на левую



4 Вытяните левую руку вперед и захватите запястье правой руки за стопой. Если можете, положите на голень подбородок и смотрите вперед. Это полный вариант позы.

5 Независимо от того, на каком этапе вы остановились, с каждым вдохом втягивайте мышцы низа живота (см. Брюшной Замок, с. 338). Это облегчит продвижение грудной клетки вперед на выдохе.

6 На вдохе поднимитесь. Вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На большой палец передней ноги.

коленями), Вытяжение тела на Восток.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Головы к Колену, поза Сапожника, Наклон с вытяжением палиев ног.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выполняйте последний этап позы. **б)** Если вы не можете дотянуться до стопы, захватите бедро, голень или лодыжку выпрямленной ноги или накиньте на стопу ремень.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Посоха и поза Лодки (с вытяжением палиев ног и полностью выпрямленными

ЭФФЕКТ. Успокоение.



Поза Лотоса

Эта классическая поза является одним из лучших положений для медитации и пранаямы, так как в процессе ее выполнения приток крови к ногам уменьшается, что способствует сосредоточению и направлению внимания внутрь.

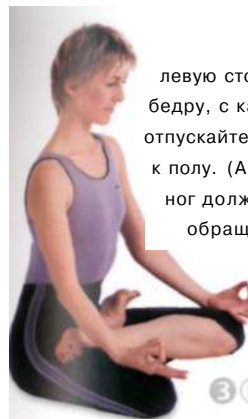
Л Прежде чем выполнять позу 1 Лотоса, сделайте подготовительные позы, подробно описанные на с. 140 для позы Коровы и на с. 146 для Наклона в Полулотосе с обхватом туловища.



2 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните правую ногу в колене и захватите стопу обеими руками. Из этого

положения опустите правую пятку на левое бедро так, чтобы почувствовать движение в тазобедренном суставе, которое направит правое колено вперед, а не наружу. Положите правую стопу как можно выше на левое бедро, а пятку расположите вблизи пупка. Это положение называется Полулотосом.

3 Теперь согните левую ногу. Чтобы вам было легче поднять



левую стопу по правому бедру, с каждым выдохом отпускайте левое колено к полу. (А) Стопы обеих ног должны быть обращены вверх. (В)

Если появилась боль в коленях, вернитесь к подготовительным позам. Поскольку при выполнении позы Лотоса в нижней части спины образуется небольшой прогиб, каждый раз меняйте перекрест ног.

ВНИМАНИЕ

Согласно «Хатха-йог Прадипике», поза Лотоса излечивает все болезни. Однако она требует подвижных суставов и для ее освоения нередко требуется не менее десяти лет регулярной практики. Преждевременное выполнение позы может привести к серьезным травмам коленей. В процессе упорной практики, которая является залогом успеха, тазобедренные и коленные суставы постепенно раскроются.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Прямо вперед или глаза закрыты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Совершенная поза, поза Сапожника, подготовка к Полулотосу, поза Коровы, Наклон в Полулотосе с обхватом туловища, поза Мудреца В, Скручивание в позе Мудреца с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя, поза Посоха.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поместите левую стопу под правой ногой, а не поверх нее. **б)** Можно заменить эту позу простым перекрестом ног.

ЭФФЕКТ. Успокоение, созерцательность.

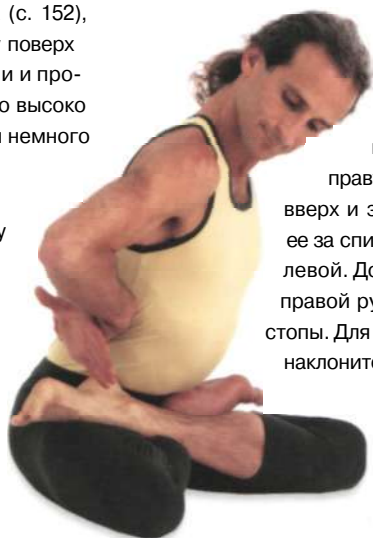
Поза Лотоса с обхватом туловища



Баддха Падмасана Эта поза является продолжением предыдущей (с. 152), здесь руки перекрещиваются за спиной и захватывают стопы. Плечи отводятся назад, грудная клетка раскрывается, а верх спины выпрямляется. Вариация с наклоном улучшает пищеварение.

I Сядьте в позу Лотоса (с. 152),
I положив левую ногу поверх правой. Сблизьте колени и продвиньте пятки настолько высоко по бедрам, чтобы стопы немного свешивались наружу.

2 Заведите левую руку за спину, наклонитесь вперед и захватите большой палец правой ноги. Поверните туловище влево и при необходимости подтяните правой рукой левое запястье. Продвиньте пятку к животу.



3 Теперь «J» повернитесь вправо, вытяните правую руку вверх и заведите ее за спину поверх левой. Дотянитесь правой рукой до левой стопы. Для этого немного наклонитесь вперед.



чтобы зафиксировать захват левой руки на правой стопе. Сядьте прямо, втяните живот, отведите плечи назад и поднимите грудную клетку, обратив лицо вверх.

4 Позу можно развить, наклонившись вперед и коснувшись лбом пола, не ослабляя захват рук. Это положение называется Печатью Йоги. Поднимитесь на вдохе, освободите руки, распрямите ноги и повторите упражнение с другим перекрестом ног.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лотоса, Скручивание в Полулотосе с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя.

УПРОЩЕНИЕ, а) Захватите руками ремни, накинутые на стопы. **б)** Не захватывайте стопы, переплетите пальцы рук за спиной ИЛИ захватите локти руками.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Поза Плола в Чреве

Гарбха Пиндасана В этой вариации позы Лотоса (с. 152) руки размещаются между бедрами и голеньями. В дополнение ко всем достоинствам позы Лотоса, она тонизирует органы брюшной полости. Прежде чем приступить к ее освоению, нужно научиться выполнять позу Лотоса.

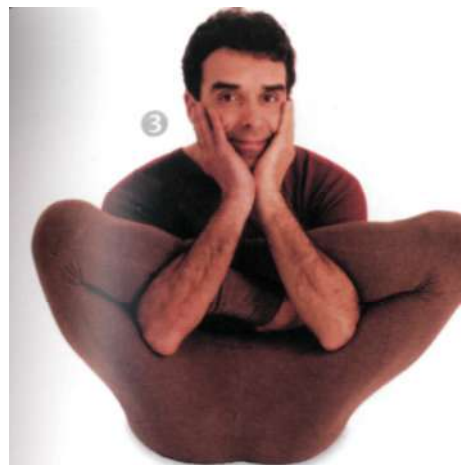


1 Сядьте в позу Лотоса (с. 152), согнув первой правую ногу. Убедитесь, что колени сведены как можно ближе друг к другу, а пятки располагаются высоко на бедрах.

2 Просуньте правую руку между правым бедром и голенью. Мягко проталкивайте руку вперед, пока вы не сможете согнуть ее в локте.



3 Теперь так же просуньте левую руку между левым бедром и голенью. Притяните голени к грудной клетке, согните обе руки в локтях и обхватите



ладонями лицо, по возможности касаясь пальцами ушей. Балансируйте на седалищных костях в течение нескольких длинных дыханий. На вдохе освободите руки

и выпрямите ноги. Повторите упражнение, сперва согнув левую ногу.

В Аштанга Виньяса йоге (с. 385) практикуются перекачивания в этой позе взад-вперед на спине, при этом тело каждый раз немного смещается в сторону, пока не опишет полный круг. Делайте это на мягкой поверхности. С последним движением вперед можно перейти в позу Петуха, в которой вес тела полностью приходится на руки.

ИНФОРМАЦИЯ

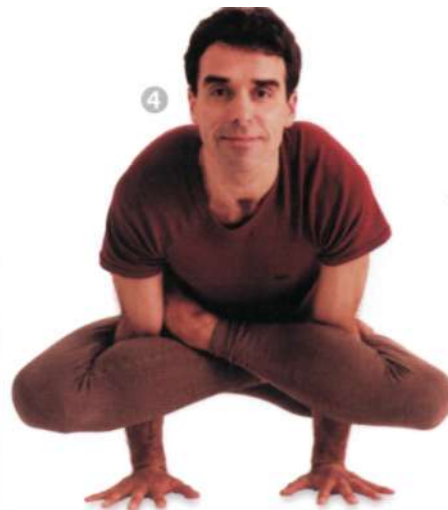
ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Лотоса.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ. а) Обхватите руками ноги, подтянув колени к груди.

ЭФФЕКТ. Успокоение.



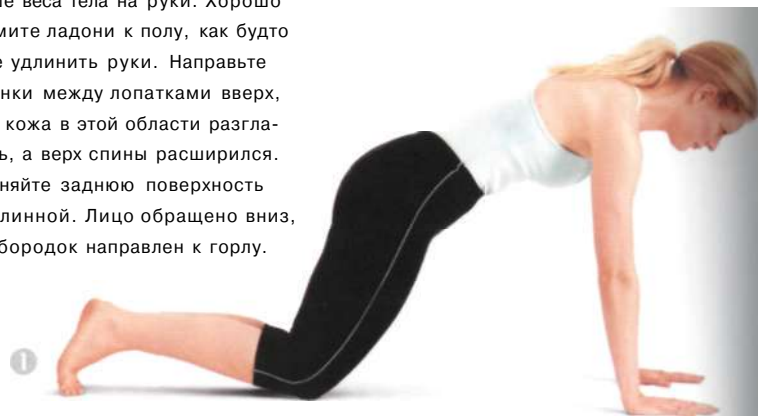
Поза Аоски

В этом положении тело остается сильным и прямым, как доска. Здесь, как и в отжиманиях, укрепляются руки, запястья и мышцы живота. Верх спины полностью вытягивается, что способствует насыщению кислородом мышечных тканей и снимает напряжение между лопатками.



1 Встаньте на колени и упритесь руками в пол, расставив ладони на ширину плеч и сдвинув их вперед по отношению к плечам. Перенесите больше веса тела на руки. Хорошо прижмите ладони к полу, как будто хотите удлинить руки. Направьте позвонки между лопатками вверх, чтобы кожа в этой области разгладилась, а верх спины расширился. Сохраняйте заднюю поверхность шеи длинной. Лицо обращено вниз, а подбородок направлен к горлу.

Включите в работу мышцы живота, направляя их к позвоночнику. Это поза Доски на коленях.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вниз, поза Планки.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Саранчи, поза Моста с поддержкой, Расслабление запястий.

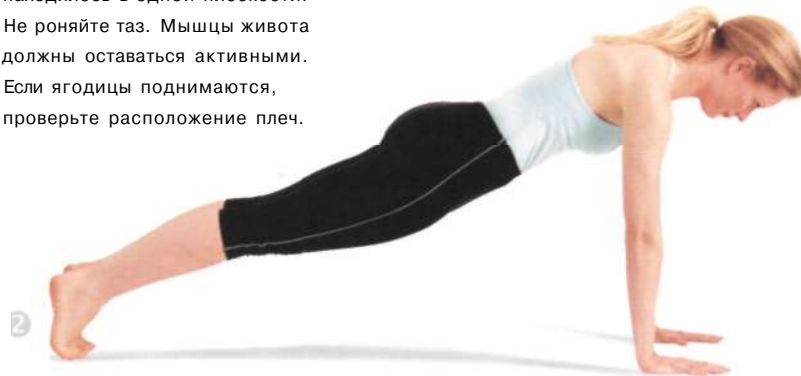
УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте только вариацию на коленях. б) Удерживайте позу не так долго.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Перенесите вес тела вперед и расположите плечи над запястьями, при необходимости смещая руки немного вперед.

***) Скруглите верх спины, чтобы ^J расширить спину и развести лопатки. Сожмите ягодицы и мягко направьте низ живота к позвоночнику. Напрягите мышцы от лобковой кости до нижних ребер. Вытяните копчик к пяткам. Равномерно прижимайте ладони к полу. Удерживайте положение в течение пяти дыханий. Из позы Доски вы можете опуститься в позу Планки (с. 160) или подняться в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162).

2 Подверните пальцы ног и поднимите колени. Расположите таз таким образом, чтобы все тело от затылка через крестец до пяток находилось в одной плоскости. Не роняйте таз. Мышцы живота должны оставаться активными. Если ягодицы поднимаются, проверьте расположение плеч.



Поза Планки

В этой укрепляющей позе вес тела распределяется между ногами и руками. Она задействует руки, запястья и плечи, а также тонизирует область живота. Поза Планки является составной частью некоторых комплексов Приветствия Солнцу (см. с. 42).



А Лягте на живот. Согните руки в локтях и поставьте ладони на пол под плечами, направив пальцы вперед. Подверните пальцы ног, разведя стопы примерно на 25 см.

2 Напрягите мышцы живота и оторвите все тело от пола. Таким образом вес тела распределяется между ладонями и пальцами ног. Грудная клетка располагается между большими

пальцами рук. Держите тело прямо. Втяните живот - это придаст телу правильное положение. Не поднимайте ягодицы слишком высоко. Мысленно проведите линию назад к пяткам и вперед к макушке головы. Прижмите локти к телу. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий или дольше.

3 Чтобы увеличить нагрузку на плечи и руки, на выдохе



перекатитесь через пальцы ног, опустив на пол подъемы стоп. Отсюда вы можете вернуться в прежнее положение или, как в Приветствии Солнцу В (с. 42), выпрямить руки и перейти в позу Собаки Мордой Вверх (с. 244).

4 Чтобы войти в позу Планки из позы Доски (с. 158), напрягите мышцы живота и направьте плечи вперед, согнув локти под прямым углом. Чтобы не упасть на пол, продвигайте грудную клетку вперед.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Доски.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вверх, Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выполняйте заключительный этап упражнения. б) Опустите колени на пол, чтобы уменьшить давление, приходящееся на руки, с) Оставайтесь в положении лежа, просто прижав ладони к полу.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

А Поза Собаки Мордой Вниз

Адхо Мукха Шванасана Похожую позу принимает потягивающаяся собака. Позвоночник, подколенные сухожилия и плечи хорошо вытягиваются, а кровь приливает к голове.



А Встаньте в позу Горы (с. 46).

« На вдохе поднимите руки над головой. На выдохе наклонитесь от таза, выполнив Глубокий наклон вперед (с. 68), поставьте ладони по бокам стоп. Вдохните и посмотрите вперед, отведя грудную клетку от бедер. На выдохе сделайте шаг назад правой, а затем левой ногой (или прыгните назад). Расстояние между руками и ногами должно составлять не менее 90 см.

2 Поставьте стопы на ширину бедер, выпрямите и напрягите ноги. Убедитесь, что средние пальцы рук обращены вперед,

а вес тела приходится не только на внешние стороны ладоней. Равномерно прижимайте ладони к полу и направляйте грудную клетку к бедрам, поднимая седалищные кости и ягодицы и растягивая позвоночник. Отведите таз назад и вверх.

3 Вытянув позвоночник вверх, сосредоточьтесь на раскрытии задней поверхности ног. Прижмите пятки к полу и выпрямите колени. Если стопы полностью касаются пола, отодвиньте их дальше назад, чтобы усложнить позу.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На пупок.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Глубокий наклон вперед, поза Коровы (плечи), поза Доски, Наклон вперед с широко расставленными ногами (запястья).

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы,

Расслабление запястий, Баланс в позе Полулука.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните колени к груди. б) Опустите колени на пол, поднимите ягодицы и вытяните руки вперед.

ЭФФЕКТ. Укрепление, пробуждение.

5 Оставайтесь в позе в течение 10~30 дыханий, дыша глубоко и ровно. Чтобы выйти из позы, посмотрите вперед и на вдохе прыжком или шагом поставьте стопы между ладонями. На выдохе сделайте Глубокий наклон вперед, притянув голову к коленям. На вдохе вернитесь в позу Горы.



Последовательность с захватом большого пальца ноги лежа

Супта Падангуштаана Эти позы развивают подвижность ног и тазобедренных суставов и освобождают низ спины.

Поскольку спина практически не двигается, снижается риск травмы, который порой возникает в наклонах из положения сидя или стоя.



1 Лягте на спину, соединив ноги. Поднимите прямую правую ногу. Вытяните правую руку вверх и захватите большой палец ноги указательным и средним пальцами. Положите левую ладонь на левое бедро. Это помогает направить

бедро вниз и не позволяет ему разворачиваться наружу. Чтобы сохранить левую стопу активной,



тяните пальцы или направляйте пятку от себя. Вы также можете лечь перпендикулярно стене и упереть в нее стопу, чтобы задействовать всю левую ногу.

2 Через одну-две минуты поднимите голову и подтяните грудь к правому колену. Одновременно прижмите правую ногу к туловищу, стараясь дотянуться головой до голени. Удерживайте позу в течение пяти дыханий.

3 Опустите затылок на пол и разверните правую ногу наружу, чтобы пальцы были обращены в сторону.

Не перекашивая таз, опустите ногу вправо. На определенном этапе левая нога может потерять контакт с полом, и вы завалитесь на правый бок. Тогда снова поднимите ногу, прижмите левое бедро к полу, а левую пятку вытяните от себя. Опять опустите ногу. Поверните голову влево. Удерживайте позу в течение пяти-десяти медленных дыханий.



4 Поднимите правую ногу и захватите правую стопу изнутри левой рукой. Поверните ногу внутрь. Поставьте большой палец правой руки в складку между бедром и туловищем. Отводите бедро вниз, чтобы сохранить правую талию длинной. Опустите правую ногу влево, прижимая правую сторону крестца к полу. Поверните голову вправо. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти дыханий. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

Взгляд. На большой палец ноги или в сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклоны из положения сидя.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Моста с поддержкой.

УПРОЩЕНИЕ. а) Захватите не большой палец ноги, а лодыжку. б) Держитесь за накинутый на стопу ремень.

ЭФФЕКТ. Отдых.



Поза Бога-Обезьяны

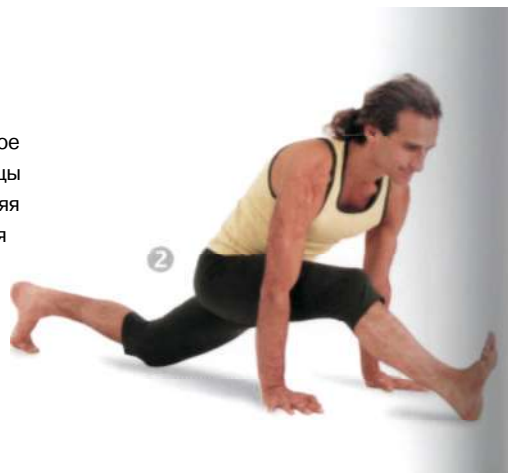
Эта сложная и грациозная поза напоминает шпагат, выполняемый артистами балета и гимнастами, и сильно вытягивает мышцы передних и задних бедер. Она названа в честь Ханумана - бога-обезьяны, который делал самые невероятные прыжки ради своего покровителя Рамы.



1 Встаньте на колени и поставьте правую ногу перед собой. Опустите руки на пол. Выпрямляйте правую ногу до тех пор, пока икроножная мышца не коснется пола.

2 Одновременно отводите левое колено и стопу от себя (пальцы направлены назад), пока передняя сторона левого бедра не коснется пола. Прижмите ноги и таз к полу. Выверните положение таза, направив его левую сторону вперед. Правая нога вытянута вперед (без поворота в сторону), а коленная чашечка

смотрит вверх; передняя нога не должна разворачиваться наружу.



ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Выпады, поза Головы к Колену, Наклон к одной ноге, Баланс в позе Лебедя на одной ноге, поза Героя лежа с одной выпрямленной ногой, поза Лягушки, поза Лунного Серпа.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя, поза Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Оставьте руки на полу. **б)** Подложите блоки под промежность или ладони, **с)** Не наклоняйтесь вперед.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

3 Как только ноги выпрямятся, опуститесь на пол, сложите ладони и прижмите их к груди или поднимите над головой. Оставайтесь в этом положении в течение десяти дыханий или дольше. (А) На выдохе наклонитесь вперед и захватите правой рукой левое запястье за стопой, опустив голову на правую голень. (В)

4 Чтобы выйти из позы, поставьте руки по обеим сторонам таза и поднимите туловище. Продолжайте опираться на руки, подтягивая ноги к себе. Повторите упражнение в другую сторону, что может оказаться сложнее или, наоборот, проще.





Поза Ноги за Головой

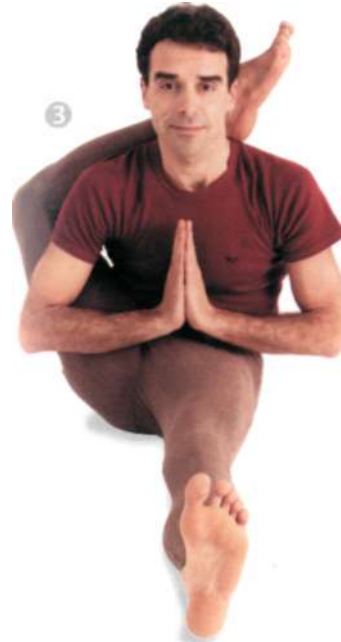
Эка Пада Ширшасана Эта поза развивает подвижность тазобедренных суставов и стимулирует приток крови к брюшной полости и области таза. «Экстремальный» наклон оказывает давление на низ спины и шею и поэтому должен выполняться с особой осторожностью.

1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Поднимите правое колено и захватите правую стопу левой рукой. Просуньте правую руку под правым коленом и поставьте ладонь на пол справа от таза.

2 Отведите правое колено назад и выпрямите правую ногу, постепенно смещая правую руку и продвигая правое колено как можно дальше за правое

плечо, иначе переход к следующему этапу будет невозможен.

3 Выдохните, захватите голень правой рукой, отводя всю ногу назад. С помощью обеих рук заведите правую стопу за голову. Левая нога прямая, пальцы направлены вверх.



Максимально выпрямите шею и спину и поднимите подбородок. Смотрите вперед. Соедините ладони перед грудью.



Л Постепенно ложитесь на спину, удерживая левую ногу на полу. Эта поза называется Бхайрава - в честь одного из проявлений индуистского бога Шивы. На вдохе сядьте, освободите правую ногу и выпрямите ее. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Черепахи и поза Спящей Черепахи.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Трупа, Вытяжение тела на Восток, поза Верблюда.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не заводите ногу за голову. **б)** Поддерживайте подбородок обеими руками, чтобы выпрямить шею на шаге 3. **с)** Не опускайте спину на пол.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Поза Черепахи и поза Спящей Черепахи

В этих позах спина напоминает панцирь черепахи. Асаны способствуют вытяжению низа спины, повышению тонуса органов брюшной полости, раскрытию тазобедренных суставов и успокоению нервной системы.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Слегка согните колени, разведя ноги в стороны и поставив стопы на расстоянии 60 см друг от друга. Наклонитесь от таза и подайтесь сначала в одну, а затем в другую сторону, чтобы просунуть руки под коленями. Снова покачайтесь из стороны в сторону, чтобы максимально приблизить плечи к коленям. Вытяните руки в стороны.



2 Углубляйте наклон и смотрите перед собой. Вытяните ноги и опустите плечи и подбородок на пол. Растяните переднюю поверхность тела и приблизьте грудь к полу.



Выпрямите ноги и заверните их внутрь, чтобы колени смотрели вверх. Оторвите стопы от пола, чтобы подколенные области оказались на плечах. Раскройте грудную клетку. Это и есть поза Черепахи. Оставайтесь в ней в течение десяти дыханий или дольше.

3 Разверните плечи изнутри и согните локти, чтобы приблизить руки к тазу. При необходимости

немного покачайтесь из стороны в сторону. Положите руки на поясницу и сцепите их. По одной сдвигайте стопы к центру тела и скрестите лодыжки над головой. Это поза Спящей Черепахи. Оставайтесь в ней в течение десяти дыханий или дольше. Затем поменяйте перекрест ног и оставайтесь в позе столько же.

4 Вдохните, немного согните ноги в коленях, высвободите плечи из-под коленей и сядьте.

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Наклон вперед с широко расставленными ногами, поза Широкого Угла, поза Ноги за Головой, Последовательность с захватом большого пальца ноги лежа.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, поза Собаки Мордой

Вверх, поза Собаки Мордой Вниз.

УПРОЩЕНИЕ, а) В позе Черепахи опускайте на пол лоб, а не подбородок. **б)** Не выпрямляйте ноги в позе Черепахи, **с)** Не скрещивайте лодыжки в позе Спящей Черепахи. **д)** В позе Спящей Черепахи захватите руками ремень.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

Поза Спящего Йога

Йога Нидрасана Это один из самых интенсивных наклонов. Поза обладает исключительным расслабляющим и оздоравливающим воздействием.

Она увеличивает приток крови к брюшной полости, и в особенности к органам пищеварения.



1 Подготовьте тело, выполнив несколько наклонов. Лягте на спину, захватите одну стопу обеими руками и подтяните ее ко лбу, направляя колено к полу. Повторите упражнение для другой ноги, а потом выполните его обеими ногами.

2 Лежа на спине, согните обе ноги в коленях и захватите руками лодыжки или, если можете, пятки. Протягивайте колени к полу и подмышкам, поднимая при этом стопы выше головы. Позвольте низу спины оторваться от пола, чтобы



углубить наклон. Задержитесь в этом положении сколько сможете, делая длинные спокойные выдохи.



3 Когда вы будете готовы, оторвите голову от пола и сместите руки на внешние пятки. Одно за другим расположите плечи перед коленями. Если необходимо, покачайтесь немного из стороны в сторону.

Перекрестите лодыжки за головой. Зафиксировав ноги, продвиньте плечи дальше над коленями и раскройте грудь. Отведите руки от туловища и сцепите их за спиной, развернув плечи. Поднимите грудь и положите затылок на «подушку», образованную стопами. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий или более.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Ноги за Головой, поза Черепахи.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, поза Собаки Мордой Вниз, поза Собаки Мордой Вверх, поза Верблюда.

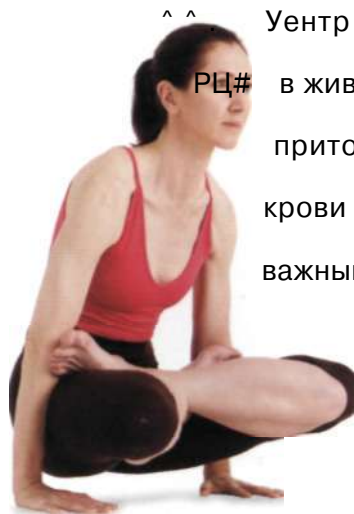
УПРОЩЕНИЕ. Сгибайте ноги поочередно.

ЭФФЕКТ. Успокоение.



5 Освободите руки и повторите упражнение, поменяв перекрест ног.

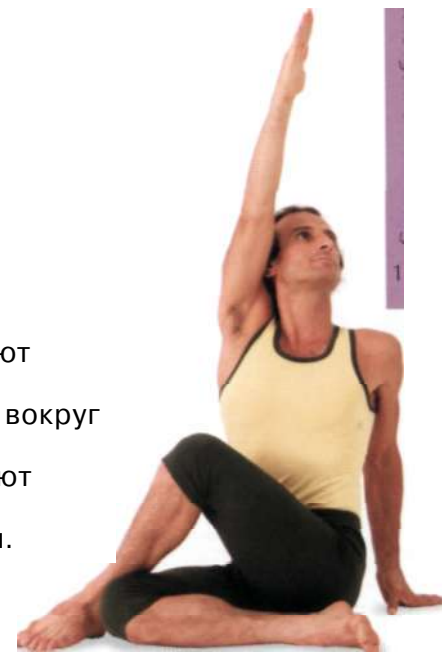
Скручивания и абдоминальные позы] I



Уентр тяжести нашего тела находится
в животе. Скручивание способствует
притоку свежей, богатой кислородом
крови к расположенным здесь жизненно
важным органам. В результате массажа
улучшается функционирование
пищеварительной и выделитель-
ной систем. Тонус мышцы живота
важен для хорошей осанки, их
правильная работа защищает низ спины от болей.
Скручивание позволяет нам взглянуть на вещи

иначе. Эти движения снимают
напряжение с мелких мышц вокруг
позвоночника и способствуют
восстановлению равновесия.
Скручивания оказывают
успокаивающее и восста-
навливающее воздействие.

Если жизнь преподнесла вам неприятный сюрприз,
выполните скручивание и, вернувшись в исходное
положение, почувствуйте, как распутывается узел
ваших проблем.

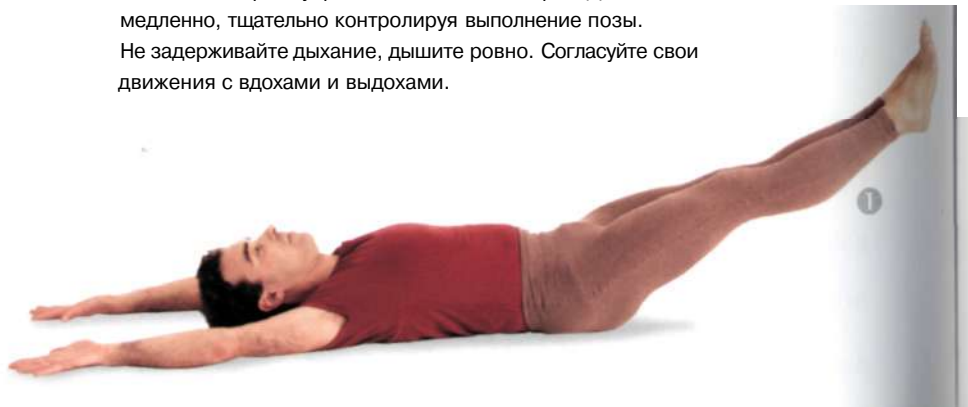


Поднятие ног из положения лежа

Урдва Прасарита Падасаи Асана оказывает тонизирующее действие на брюшную полость. Она укрепляет мышцы низа спины и живота. Существует много вариаций этой позы, поэтому экспериментируйте, чтобы найти для себя наиболее сложный и одновременно достижимый вариант.



«1 Лягте на спину с вытянутыми ногами, положите руки I за головой, прижав тыльные стороны ладоней к полу. На вдохе вытяните руки за головой и поднимите ноги. На выдохе втяните низ живота к позвоночнику и опустите ноги на пол. Повторите упражнение пять-десять раз. Двигайтесь медленно, тщательно контролируя выполнение позы. Не задерживайте дыхание, дышите ровно. Согласуйте свои движения с вдохами и выдохами.



2 Вы можете опускать ноги постепенно, задерживая их на несколько дыханий под углом в 60° и 30°, а затем в 5 см от пола. В этом положении мышцы живота работают крайне интенсивно, поэтому уделяйте данному этапу особое внимание. Дышите глубоко и ровно. Расслабьте плечи.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Лодки, поза Доски, Поворот ног из положения лежа, поза Рыбы с вытянутыми ногами.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Связанного Угла лежа, поза Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните ноги в коленях. **б)** Согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол около ягодиц, **с)** Захватите колени

руками. На выдохе согните руки в локтях и подтяните колени к груди. На каждом вдохе вытягивайте руки над головой и поднимайте стопы к потолку. **д)** На выдохе опустите ноги и руки на пол.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Все эти вариации можно выполнять, положив ладони под крестец или на пол около таза.

ш Поза Лодки

Эта поза прекрасно укрепляет и тонизирует органы брюшной полости, а также задействует мышцы низа спины. Поначалу она кажется сложной, но регулярная практика непременно увенчается успехом.



-1 Сядьте в позу
1 Посоха (с. 104),
поставив руки на пол около таза. На выдохе отклоните туловище немного назад, согните ноги в коленях и расположите голени параллельно полу. Поддерживайте бедра снизу руками. Втяните низ спины, чтобы появился прогиб. Поднимите сердечный центр. Вытяните руки вперед, повернув их ладонями друг к другу. Отведите плечи назад, раскройте грудную клетку и направьте ее к коленям.



Хорошо тяните руки. Оставайтесь в позе в течение пяти-восьми дыханий. Затем вернитесь в исходное положение и повторите позу или перейдите к шагу 2.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На пальцы ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Стула, Поднятие ног из положения лежа, поза Рыбы с вытянутыми ногами.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Труп, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) На первом этапе слегка касайтесь пола пальцами ног. **б)** Не выпрямляйте колени, **с)** Оставайтесь в позе недолго.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

2 Чтобы выполнить полную версию позы Лодки, из положения с согнутыми коленями медленно выпрямите ноги вверх. Стопы должны быть выше головы. Напрягая мышцы живота, тяните ноги и поднимайте туловище. Не позволяйте спине скругляться. Если вы достаточно сильны, переплетите пальцы за головой, широко разведя локти. Не роняйте низ спины к полу, а грудную клетку к животу. После пяти-восьми дыханий выйдите из позы на выдохе.



Скручивание в Спокойной позе

Паривритта **Сукхасана** Эта поза дает отдых сердцу и приносит ощущение полноты и спокойствия.

1 Сядьте на пол. Скрестите ноги и разведите пятки настолько, чтобы пятка одной ноги располагалась под коленом другой ноги. Поставьте кончики пальцев рук на пол за ягодицами.

2 Равномерно прижмите седалищные кости к полу и направьте низ позвоночника внутрь и вверх. Дышите всем телом. Вытягивайте позвоночник и бока туловища вверх. Расслабьте диафрагму и позвольте легким мягко опуститься к животу.

3 Глубоко вдохните, расширив основание грудной клетки.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

Взгляд. В сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Вытяжение вперед в Спокойной позе.

КОНТР-ПОЗЫ. Скручивание в другую сторону, Вытяжение вперед в Спокойной позе.

УПРОЩЕНИЕ, а) Ослабьте работу рук. **б)** Не скручивайтесь сильно.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

Дышите сердцем. Расслабьте верхнюю часть груди. Мягко приведите подбородок к горлу. Заметьте, насколько глубоко в тело проникает дыхание. Может ли оно достичь основания таза?



Поднимите руки к потолку.
Вытянитесь вверх от таза до подмышек и от подмышек до кончиков пальцев. Сохраняя вытяжение и расширение в верхней части туловища, с выдохом поверните грудь влево. Наблюдайте, какие мышцы помогают вам скручиваться.

5 Положите правую руку на внешнюю сторону левого колена, а левую руку уприте в пол сбоку и немного сзади от себя. Используйте их как рычаг для усиления скручивания. Не задирайте подбородок и держите плечи ровно. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий, мягко направляя низ живота к позвоночнику. Расширяйте сердце и грудь на вдохе и углубляйте скручивание на выдохе.

6 Выйдите из позы на выдохе и посидите с закрытыми глазами, ощущая результат от выполнения упражнения в одну сторону. Повторите упражнение в другую сторону.

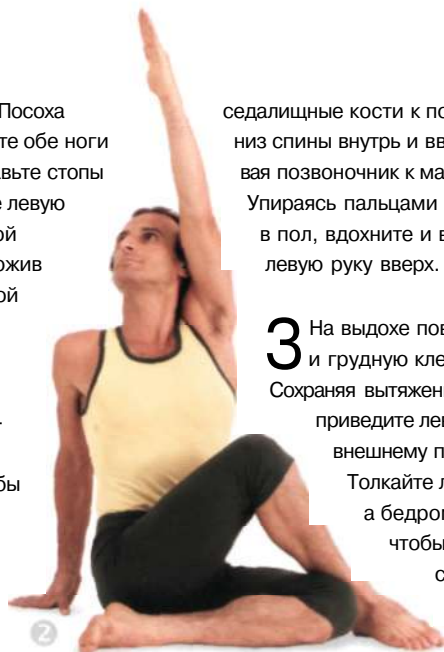
Скручивание из положения силя

Ардха Матсьендрасана Давление бедра на живот способствует массажу внутренних органов и улучшает их функционирование.



А Сядьте в позу Посоха I (с. 104), согните обе ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Положите левую стопу возле правой ягодицы, расположив пятку перед правой седалищной костью.

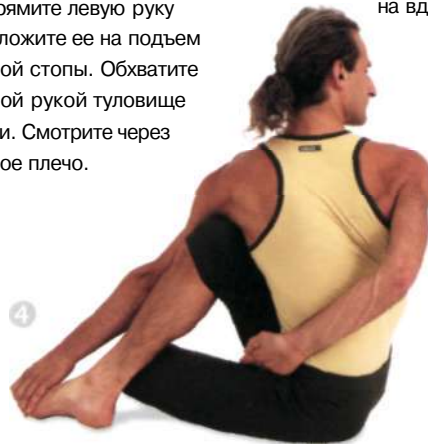
2 Заведите правую ногу за левое бедро, чтобы стопа оказалась рядом с левым коленом. Прижмите обе



седалищные кости к полу. Направьте низ спины внутрь и вверх, вытягивая позвоночник к макушке головы. Упираясь пальцами правой руки в пол, вдохните и вытяните левую руку вверх.

3 На выдохе поверните живот и грудную клетку вправо. Сохраняя вытяжение туловища, приведите левый локоть к внешнему правому бедру. Толкайте локтем бедро, а бедром - локоть, чтобы усилить скручивание вправо.

(Продвиньте левый локоть Г к внешнему правому колену, не сжимая левую талию. Приблизьте левую подмышку к колену, сохраняя вытяжение позвоночника. Выпрямите левую руку и положите ее на подъем правой стопы. Обхватите правой рукой туловище сзади. Смотрите через правое плечо.



5 Для усиления скручивания мягко направляйте низ живота к позвоночнику на выдохе, поднимайте грудную клетку и вытягивайте позвоночник на вдохе.

6 Выйдите из позы на вдохе, освободив руки и развернув грудную клетку к центру. Выпрямите ноги, отдохните в позе Посоха и повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Назад через плечо.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам.

КОНТР-ПОЗЫ. Скручивание в Спокойной позе, поза Мудреца с обхватом туловища.

УПРОЩЕНИЕ, а) Обхватите переднее колено противоположной

рукой и прижмите туловище к бедру. б) Поставьте заднюю руку на пол, а переднюю согните под углом 90°, направив пальцы вверх, с) Промежуточный вариант: просуньте правую руку под коленом и захватите левую руку.

ЭФФЕКТ. Уравновешивание, успокоение, восстановление.

Скручивание в позе Мудреца

Бхарадваджасана Это простое

скручивание очень эффективно снимает напряжение в шее, плечах и позвоночнике. Выполняя его, мы обретаем равновесие и обращаемся к мудрости, **скрытой** в нашем теле.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните ноги в коленях и положите стопы слева от таза **подошвами вверх**. Подъем правой стопы должен находиться на своде левой. Бедра параллельны друг другу.

2 Прижмите **седалищные** кости к полу и **вытяните** позвоночник. Положите

левую ладонь на правое колено. Поставьте правую руку на пол позади себя.

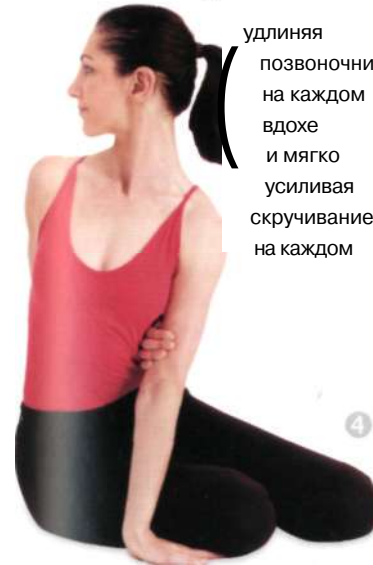
3 На вдохе удлините туловище. На выдохе, сохраняя позвоночник длинным, плавно скрутитесь от левой стороны таза до правого плеча.



Л На вдохе снова вытяните *~1* туловище. Наклонитесь вперед и просуньте левую ладонь под правым коленом тыльной стороной вверх. Заведите правую руку за спину на уровне талии и захватите левое предплечье. Вернитесь в вертикальное положение. Не задирайте подбородок. Поверните голову, чтобы посмотреть через правое плечо.

5 Оставайтесь в позе в течение **пяти-десяти** дыханий,

удлиняя позвоночник на каждом вдохе и мягко усиливая скручивание на каждом



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. В сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Скручивание в Спокойной позе, Скручивание из положения сидя.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам, Вытяжение вперед в Спокойной позе, Вытяжение в позе Ребенка, поза Собаки Мордой Вниз.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте только первый этап упражнения. **б)** Подложите подушку под левую ягодицу. **с)** Оставьте правую руку на полу.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

выдохе. Отведите правое плечо и запястье назад, чтобы углубить скручивание. Прижимайте к полу левую седалищную кость.

6 На вдохе освободите руки и выпрямите ноги. Повторите упражнение в другую сторону.

Наклоны со скручиванием

Паривритта Пашчимоттанасана

и Уттхита Паривритта

Пашчимоттанасана В этих наклонах вытягивается весь позвоночник и задние поверхности ног, сдавливаются органы брюшной полости и сжимаются почки, что способствует омоложению кровеносной системы.



1 Из позы Посоха (с. 104) потянитесь вперед и захватите правой рукой внешний край левой стопы (при необходимости согните ногу в колене). На вдохе поднимите левую ногу над полом, одновременно выпрямив туловище. Скрутите верхнюю часть туловища влево, вытянув левую руку назад на уровне плеча ладонью вперед. Поверните голову и смотрите через левое плечо. Это Вытяжение вперед со скручиванием.



2 Сделайте несколько дыханий, поднимая ногу и позвоночник с каждым вдохом и усиливая скручивание от низа живота с каждым выдохом. На выдохе повернитесь вперед, опустите ногу и поднимите обе руки над головой. Вернитесь в позу Посоха и повторите упражнение в другую сторону.

3 Сядьте в позу Посоха. На вдохе поднимите руки над головой. Скрестите руки в запястьях. На выдохе наклонитесь и захватите правую стопу левой рукой, а левую стопу - правой. Левое запястье должно располагаться над правым. Это Скручивание в Наклоне к двум ногам.

4 Сделайте несколько дыханий в этом положении. Затем поднимите выше левый локоть и подмышку и разворачивайте живот и грудную клетку к потолку. Поверните лицо, смотрите вверх из-под левой руки.

5 Тяните пятки от себя, сопротивляясь этому движению руками для усиления скручивания. На каждом выдохе втягивайте низ живота к позвоночнику и поворачивайтесь больше вправо. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти дыханий. Повторите упражнение в другую сторону.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На большой палец задней руки или как можно дальше в сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Наклон к двум ногам, Поворот ног из положения лежа, поза Стула с поворотом.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Связанного Угла лежа, поза Трупа, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните ногу (ноги) в колене. **б)** Первый этап упражнения - поставьте свободную руку за тазом, **с)** Накиньте на поднятую стопу ремень, **д)** Второй этап упражнения - положите правую руку на левое колено, а левую - на правое.

ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

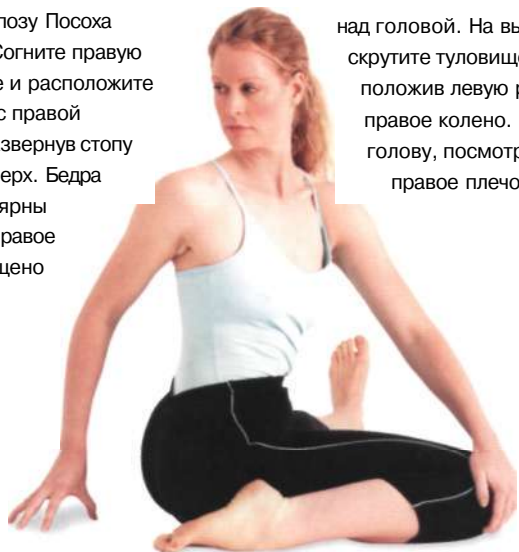
Поза Ворот из положения сидя

Вира Паригхасана Стандартный набор движений, повторяемый ежедневно, ограничивает полноту нашего самовыражения. Необычайность этой позы способствует расширению горизонтов. Растяжение межреберных мышц обеспечивает свободное поступление воздуха в легкие.



1 Сядьте в позу Посоха I (с. 104). Согните правую ногу в колене и расположите пятку рядом с правой ягодицей, развернув стопу подошвой вверх. Бедро перпендикулярно друг другу. Правое колено обращено в сторону.

2 На вдохе вытяните позвоночник и поднимите левую руку



над головой. На выдохе скрутите туловище вправо, положив левую руку на правое колено. Повернув голову, посмотрите через правое плечо.

*-) Согните левую ногу в колене, _J не отрывая пятку от пола. На вдохе вытяните позвоночник вверх. На выдохе, продолжая скручивать живот и грудную клетку вправо, опустите левое плечо к внутреннему левому колену.

4 На вдохе вытяните правую руку над головой и захватите большой палец левой ноги. Тяните левую стопу на себя и выгните правые ребра вверх. Захватите левой рукой правое колено и согните левый локоть. Усиьте скручивание туловища. Поверните голову и смотрите вверх из-под правой руки. Оставайтесь в позе до тех пор, пока скручивание доставляет вам удовольствие.

Выйдите из позы на вдохе.

Подняв туловище и руки, поверните грудную клетку вперед. На выдохе опустите руки. Повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

Взгляд. В бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Ворот, поза Мудреца с обхватом туловища, поза Стула с поворотом, Наклоны со скручиванием.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, Вытяжение тела на Восток, поза Связанного Угла лежа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните вытянутую ногу в колене, пододвинув стопу ближе к себе. б) Вытяните верхнюю руку над головой, но не захватывайте ею стопу.

ЭФФЕКТ. Расслабление.

Поворот ног из положения лежа

Джатар Паривартанасана Это скручивание с опорой сжимает органы брюшной полости и способствует выведению накопленных токсинов. Исходное положение улучшает подвижность и снимает боли внизу спины. Полный вариант позы прекрасно тонизирует область живота.



1 Лягте на спину. Прижмите к полу низ спины и удлините позвоночник. Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

2 Направьте подбородок к груди удлиняя шею сзади. Отведите плечи от ушей.

3 На выдохе подтяните колени к груди. Со вдохом раскройте грудную клетку. (А) На выдохе



опустите колени вправо. Не отрывайте плечи от пола. Поверните голову влево. (В) Вдохните и верните колени к груди. Затем на выдохе опустите колени влево.

4 Повторите движение пять раз



в каждую сторону. Опустите колени вправо и сделайте несколько длинных дыханий. С каждым вдохом представляйте как позвоночник вытягивается к макушке головы. С каждым выдохом прижимайте плечи к полу. Поэкспериментируйте с положением коленей.

Приближая или удаляя их от подмышек, вы можете вытягивать разные участки спины.

""* Когда вы разогреетесь, _J_ выполняя упрощенный вариант, делайте позу с прямыми ногами. Сначала сместите таз вправо, повернув пальцы ног влево, правой руке.



И Н Ф О Р М А Ц И Я
взгляд. На заднюю руку.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поднятие ног из положения лежа, поза Лодки, Скручивание в Спокойной позе, поза Треугольника с поворотом.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Саранчи, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Если заднее плечо поднимается при входе в позу, опускайте руку к ягодицам, пока плечо не ляжет на пол. б) Если возникает напряжение в шее, смотрите вверх. в) Не выпрямляйте ноги.

ЭФФЕКТ. Укрепление, сосредоточение.

6 На выдохе опустите ноги влево, направив пальцы ног к пальцам руки. Вдохните и поднимите ноги. Сместите таз влево и повторите упражнение в другую сторону. Сделайте по пять движений в каждую сторону.

~7 Опустив ноги / влево

последний раз, захватите пальцы или внешний край левой стопы рукой и тяните пятки от себя разворачивая живот вправо. Прижмите правую сторону спины к полу и смотрите вверх правой рукой. Оставайтесь в позе в течение нескольких дыханий. Повторите упражнение в другую сторону.



Поза Стула с поворотом



Парив

Приседание

на корточках - естественное положение тела, которое восстанавливает нашу связь с Землей, Вариация со скручиванием не только укрепляет ноги, но и тонизирует мышцы живота.

А Встаньте в позу Горы (с. 46),
I расставив ноги на ширину бедер.
На вдохе вытяните руки над головой и удлините позвоночник. На выдохе наклонитесь вперед, сгибая колени и прижимая грудь к бедрам, а руки - к полу. Вдохните, прижмите стопы к полу и вытяните руки и грудную клетку вперед от бедер. Растянитесь вперед, пока позвоночник и руки не окажутся параллельно полу.



1 Поднимите седалищные кости. Дышите спокойно и ровно, хорошо прижимайте пятки к полу. Почувствуйте работу бедер. Опускайте ягодицы к пяткам, продолжая вытягивать руки и позвоночник вверх. Соедините ладони перед грудью.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. В сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ
Глубокий наклон вперед, поза Стула, поза Треугольника с поворотом.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы, поза Древа.

УПРОЩЕНИЕ. а) Сгибайтесь колени не так сильно.
б) Поставьте руки на таз и колено той ноги, к которой выполняется поворот.

ЭФФЕКТ. Укрепление.



*5 На выдохе поверните грудь _J вправо и подайтесь вперед, чтобы завести левый локоть за правое колено. Давите локтем на колено, а коленом на локоть, чтобы углубить скручивание. Прижимайте большие пальцы рук к груди, а ладони друг к другу. Не позволяйте правому колену сместиться назад. Почувствуйте, как туловище скручивается от крестца. Поверните голову и посмотрите через правое плечо. Присядьте глубже. Перенесите вес тела назад, чтобы колени не выдавались вперед слишком сильно - это увеличит нагрузку на мышцы верха бедер.

Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.

4! Выйдите из позы на вдохе, подняв тело руками. Вернитесь в позу Горы. Повторите упражнение в другую сторону.

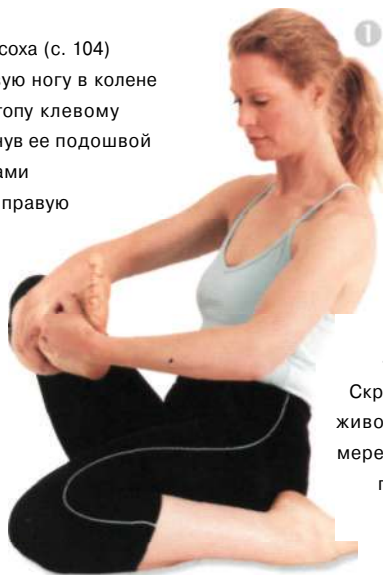


Скручивание в Полулотосе с обхватом туловища

Бхарадваджасана 1 Это скручивание из положения сидя снимает напряжение в верхней части спины и плечах. Оно может быть не столь интенсивным, как в позе Мудреца (с. 184), но положение ног делает его более сложным для людей с жесткими тазобедренными суставами.

*| Из позы Посоха (с. 104)

1 согните левую ногу в колене и приведите стопу к левому бедру, развернув ее подошвой вверх и пальцами назад. Согните правую ногу в колене. Поднимите ее и положите правую лодыжку высоко на левое бедро. Опустите колено к полу.



2 Направьте мышцы живота к позвоночнику, а копчик вниз. Немного отклонитесь назад и прижмите седалищные кости к полу.

""J На вдохе поднимите правую руку.

Скрутитесь вправо от низа живота. Вытягивайтесь по мере скручивания тела от пупка до правого плеча а затем от плеча до кончиков пальцев

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Скручивание в позе Мудреца, Скручивание из положения сидя, поза Коровы, подготовка к Полулотосу.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам, поза Лодки, поза Собаки Мордой Вниз.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поставьте правую руку на пол позади себя. **б)** Захватите ремень, накинутый на правую лодыжку, **с)** Положите левую руку на правое колено.

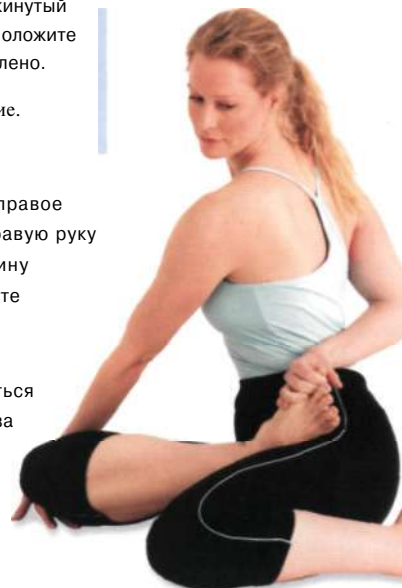
ЭФФЕКТ. Сосредоточение.

правой руки. Разверните правое плечо изнутри, согните правую руку в локте, заведите ее за спину на уровне талии и захватите пальцы правой стопы.

4 Продолжая скручиваться заведите левую руку за правое колено и про-суньте ее под бедро, хорошо прижав ладонью к полу. Углубляйте

скручивание от низа живота, разворачивайте туловище дальше вправо. Старайтесь посмотреть как можно дальше через левое плечо. На каждом вдохе вытягивайте позвоночник, а на каждом выдохе усиливайте скручивание.

5 Выйдите из позы на выдохе. Вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.



Скручивание в Полулотосе



Ардха Падма Матсьендрасана Это сложное скручивание развивает подвижность тазобедренных, коленных и плечевых суставов. Давление пятки на живот тонизирует органы брюшной полости и улучшает пищеварение. Данную позу, как и большинство других, лучше выполнять натошак.

А Сядьте в позу Посоха (с. 104).

1 Согните правую ногу в колене, подтянув пятку к пупку, и выполните Полулотос (с. 152). Если необходимо, сделайте подготовку к Наклону в Полулотосе с обхватом туловища (с. 146) и позе Коровы (с. 140). Коленная чашечка левой ноги обращена вверх. Нога не должна разворачиваться наружу. Потяните пятку от себя.

2 Представьте, что ваши руки растут не от плеч, а от живота. На выдохе скрутитесь влево, вытянув левую руку в сторону.



3 Разверните левое плечо, заведите левую руку за спину и захватите пальцами внутреннее правое бедро. Продолжая скручиваться от пупка, отводите левое плечо назад. Продвиньте пальцы к голени. Наклонитесь и помогите себе другой рукой.

ВЗГЛЯД. Назад через плечо.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон в Полулотосе с обхватом туловища, Скручивание в Полулотосе с обхватом туловища, поза Мудреца В, поза Мудрена с обхватом туловища, Скручивание в позе Мудрена с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

УПРОЩЕНИЕ, а) Не сгибайте ногу в Полулотосе, а положите стопу на пол возле внутреннего бедра прямой ноги, как в позе Головы к Колену. **б)** Уприте руку в пол позади себя или захватите бедро, а не голень, **с)** Держитесь за ремень, накинутый на голень согнутой ноги.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

4 На вдохе поднимите грудь и выпрямите спину. Вытяните правую руку вперед, опустите ее и захватите внешний

край левой стопы. Поверните голову, посмотрите через левое плечо. Скручивайтесь от живота, направляя левое плечо назад и вверх, чтобы раскрыть грудную клетку в сторону. Сохраняйте позу в течение десяти дыханий. На выдохе освободите руки,

сядьте прямо и вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.



Поза Мудреиа с обхватом туловища

Эта поза раскрывает тазобедренные суставы, снимает боли в спине, тонизирует органы брюшной полости и вытягивает плечи. Здесь движение одной стороны тела ограничено другой, что иногда способствует выявлению внутренних противоречий.



А Сядьте в позу Посоха 1 (с. 104). Согните правую ногу в колене и поставьте стопу перед правой седалищной костью, направив пальцы вперед. Расстояние между правой стопой и внутренним левым бедром 5-8 см. В упрощенном варианте стопы немного завернуты внутрь, так что колено наклоняется к осевой линии тела. Поставьте правую руку на пол

в нескольких сантиметрах от правой стороны таза пальцами назад. Обхватите левой рукой правое колено. На выдохе втяните живот и повернитесь вправо. Сделайте несколько дыханий, чтобы углубить скручивание, используя левую руку как рычаг.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Вперед через плечо.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Скручивание в Спокойной позе, Наклон в позе Мудрена А, Скручивание в позе Мудреиа.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Если вы не можете сцепить руки за спиной, захватите левой рукой правую стопу или бедро. **б)** Используйте ремень, чтобы соединить руки за спиной.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

2 Когда вы будете готовы, заведите левый локоть за правое колено, приблизив подмышку к его внешней стороне. На вдохе поднимите грудную клетку и выпрямите спину, вытягиваясь от основания позвоночника. На выдохе обвейте левой рукой правое колено, чтобы левая кисть оказалась на левой стороне таза. Вытяните правую руку в сторону, заведите ее за спину и сцепите пальцы. Если можете, захватите левой рукой

правое запястье. Поверните голову и смотрите через левое плечо. Не отклоняйтесь назад. Прижимайте правую стопу к полу, особенно подушечку под большим пальцем.

3 Углубите скручивание, прижимая правую стопу к полу, как бы собираясь встать, и уводя внутреннее колено от левой подмышки. Старайтесь выпрямить локти. Сохраняйте прямую ногу активной, вытягивая пятку от себя. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий.

4 На выдохе освободите руки и вернитесь в позу Посоха. Повторите упражнение в другую сторону.



ш

Скручивание в позе Мудреиа с обхватом туловища

Маричиасана В Это сложное скручивание раскрывает тазобедренные, коленные и плечевые суставы. Давление пятки на живот тонизирует внутренние органы и улучшает пищеварение. Предварительно разогрейтесь, чтобы избежать травм лодыжек и коленей.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Согните левую ногу в Полулотосе (сначала выполните подготовительные упражнения, описанные на с. 140 и 146). Постепенно, в несколько приемов приблизьте пятку к пупку. Чтобы избежать растяжения связок голеностопа, положите на верх правого бедра лодыжку, а не только внешнюю сторону стопы.



3 А

2 Согните правую ногу в колене и поставьте стопу перед правой седалищной костью. Пальцы стопы направлены вперед, подошва прижата к полу.

3 Поднимите левую руку, отклонитесь назад, опираясь на правую руку, и на вдохе удлините туловище, особенно его правую сторону. (А) На выдохе повернитесь



3

вправо и заведите левый локоть за правое колено. На вдохе поднимите грудь и выпрямите

спину. Затем выдохните, глубоко скрутившись вправо и опуская левую подмышку к правой голени. Помогите себе, направляя бедро правой рукой. Заверните плечо внутрь, чтобы направить локоть вверх. (В)

4 Обхватите правое колено левой рукой, чтобы приблизить ее к тазу. Продолжая прижимать верх левой руки к правой ноге, поднимите правую руку и заведите ее за спину. Захватите левой рукой правое запястье. Поверните плечи и шею еще больше вправо и смотрите через правое плечо. Оставайтесь в позе в течение десяти дыханий.

5 Выдохните, освободите руки и вернитесь в позу Посоха (с. 104). Повторите упражнение в другую сторону.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Назад через плечо.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Скручивание в Спокойной позе, поза Мудреиа В, поза Мудреца с обхватом туловища, Скручивание в Полулотосе с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Если вы не можете сцепить руки за спиной, захватите левой рукой правую стопу или положите ее на правое бедро, правую руку оставьте на полу позади себя. **б)** Используйте ремень, чтобы соединить руки за спиной.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.



4

Поза Аркана

Это сложное скручивание, при котором руки, подобно веревке, обхватывают ноги. Оно разрабатывает лодыжки и плечи и сильно скручивает область живота. Пока пятки не коснутся пола, в позе присутствует элемент сохранения равновесия.



1 Из позы Горы (с. 46) сядьте на корточки, прижав пятки к полу и не разводя колени. Не разворачивайте стопы наружу, соедините пальцы ног. Полностью разверните живот вправо и поставьте правую руку на пол для сохранения равновесия. Усиьте скручивание, прижимая левую руку к внешнему правому бедру и сопротивляясь бедром этому движению.



1

2 Прижмите или приблизьте пятки к полу. Направьте левое плечо вперед, а правое плечо - назад. Поднимите грудную клетку. Не отклоняйтесь назад. Вытягивайтесь вперед и вверх от основания позвоночника.

Колени обращены вперед. Сделайте несколько дыханий.

3 Вытяните левое плечо вперед и прижмите колено к подмышке (локоть развернут вперед).



3 А

Направьте руку влево под голень.

Положите ладонь на левое бедро ближе к тазу. Перенесите вес тела вперед и оторвите правую руку от пола. Разверните правое плечо изнутри и заведите руку за спину. Сцепите руки. (В) Смотрите через правое плечо. Раскройте грудь в сторону.



3 Б

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. В сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Мудреца с обхватом туловища, поза Гирлянды, поза Стула поворотом.

КОНТР-ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, поза Гирлянды, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Подложите под пятки сложенное одеяло или подставку, чтобы облегчить

сохранение равновесия. б) Используйте переднюю руку как рычаг, поставив ее на пол рядом с пальцами ног. с) Если руки не соединяются за спиной, воспользуйтесь ремнем. d) Обхватите только левую ногу левой рукой, просунув ее между коленями, е) Не выполняйте завершающий этап упражнения (соединение рук).

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

Поза Весов

Топасана Эта поза является развитием позы Лотоса; здесь ягодицы отрываются от пола. Она развивает плечи и руки, укрепляет мышцы брюшного пресса. Освоение позы выражается в том, что вы сохраняете равновесие при входе в нее.



А Сядьте в позу Лотоса (с. 152).

1 Сблизьте колени, чтобы сделать лотос более компактным.

2 Поставьте руки по бокам от таза пальцами вперед. Прижмите ладони к полу, на выдохе сделайте бандхи и оторвите ягодицы от пола. Приведите колени как можно ближе к груди. Опустите плечи и расправьте лопатки.

Оставайтесь в позе в течение десяти длинных дыханий или дольше.



3 На выдохе опуститесь, расслабьте руки, выпрямите ноги и повторите упражнение, поменяв перекрест ног.

л Если вы еще не можете выполнять позу Лотоса, сядьте в Спокойную позу (с. 106). Подтяните колени к туловищу, чтобы сделать тело как можно компактнее. Задействуйте мышцы живота. Прижмите ладони к полу перед тазом. Наклонитесь вперед, оторвите от пола ягодицы и, если можете, стопы.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лотоса (и подготовка к ней), поза Лодки, Баланс с ногой на руке.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы 2 (в позе Героя), Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Из Спокойной позы отрывайте от пола только ягодицы, оставив стопы на полу.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

А Поза Серьги

В этой динамической позе тело раскачивается между руками подобно серьге в ухе. Асана укрепляет плечи и мышцы живота.



1 Встаньте на колени, соединив стопы, и сядьте на пятки. Это поза Молнии.

2 Поставьте руки на пол и подверните пальцы ног. Наклонитесь вперед, чтобы плечи оказались над кончиками пальцев, а колени перед предплечьями. Прижмите ладони к полу, приподнимите ягодицы и оторвите колени от пола.

3 Наклонитесь больше вперед и, задействуя мышцы живота, полностью вытяните руки, чтобы притянуть колени к груди. Сделайте



позу компактной. Балансируя на руках, направьте пальцы ног назад. Разведите лопатки и отталкивайтесь от пола ладонями, равномерно распределяя между ними вес тела. Раскачивайтесь вперед и назад, как серьга.

4 На выдохе опустите ноги. Когда вы освоите этот вариант позы, вы можете попробовать войти в нее из Спокойной позы (с. 106), отводя скрещенные ноги назад.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, поза Лодки, поза Весов, Баланс с давлением на руки.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы 2 (в позе Героя), Расслабление запястий, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поставьте руки на деревянные или пластиковые блоки. **б)** Поднимите только колени, продолжая касаться пола пальцами ног.

ЭФФЕКТ. Укрепление.



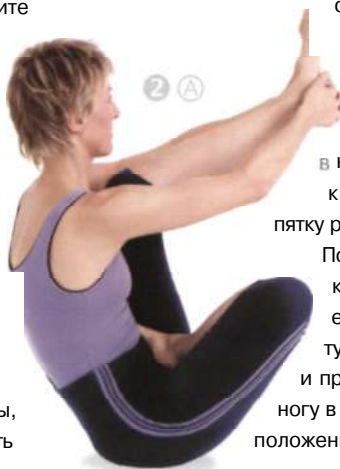
Поза Цапли из Полулотоса



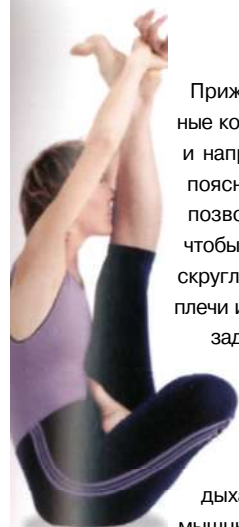
Эта поза обеспечивает сильное вытяжение задних поверхностей ног в положении сидя. Она также укрепляет брюшные мышцы. Данная асана очень похожа на Наклон в Полулотосе с обхватом туловища (с. 146) но вес тела в ней распределяется иначе.

Сядьте на пол в позу Посоха. Согните правое колено, отведите его в сторону и положите правую лодыжку на верхнее бедро. Чтобы избежать растяжения связок, положите на бедро внешнюю сторону правой лодыжки, а не только стопу. Тазобедренные суставы должны быть подготовлены к выполнению этой позы, иначе могут пострадать

колени. Обратитесь к позе Коровы (с. 140) и Наклону в Полулотосе с обхватом туловища (с. 146).



2 Согните левую ногу в колене и подтяните к груди, захватив пятку руками. (А) Подтягивайте ногу к себе, выпрямляя ее вверх. Вытяните туловище вверх и приведите поднятую ногу в вертикальное положение, к лицу. (В)



Прижмите седалищные кости к полу и направьте поясничный отдел позвоночника к пупку, чтобы низ спины не скруглялся. Расслабьте плечи и раскройте заднюю поверхность вытянутой ноги.

После нескольких дыханий напрягите мышцы живота, прежде чем освободить ногу.

Приведите ногу ближе к себе, отпустите руки и вытяните



их вперед параллельно полу. Держите ногу высоко. Оставайтесь в позе в течение пяти дыханий. На выдохе опустите ногу на пол. Повторите позу в другую сторону.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Подготовка к позе Коровы и Наклону в Полулотосе с обхватом туловища, Наклон в Полулотосе с обхватом туловища, Вытяжение в Полулотосе с обхватом туловища, поза Лодки.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Героя, Вытяжение тела на Восток.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выпрямляйте поднятую ногу. б) Накиньте ремень на стопу поднятой ноги, с) Держите поднятую ногу не за пятку, а за икроножную мышцу или бедро. д) Поставьте на пол стопу согнутой ноги.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Поза Рыбы с вытянутыми ногами

Уттана Падасана В этом упражнении, которое является развитием позы Рыбы (с. 262), прямые ноги вытянуты вверх. Оно укрепляет мышцы живота; давление, оказываемое на шейные позвонки, защищает костную ткань от остеопороза. Эту позу хорошо выполнять после Стойки на плечах (с. 286) или ее вариаций.



А Лягте на спину и соедините ноги.

1 Вытяните руки вдоль туловища и подсуньте ладони под ягодицы. Прижмите локти к полу, поднимите грудную клетку. Поднимите грудину, чтобы приподнять область сердечного центра. Отклоните голову назад и упритесь макушкой

в пол в позе Рыбы. Подтяните поясничный отдел позвоночника к передней стороне тела. Пододвиньте макушку головы ближе к крестцу, перенесите на голову часть веса туловища. Не опирайтесь на руки.



2 Не смещая головы или груди, поднимите ноги, вытяните их от себя. Соедините ладони над животом и поднимите руки под углом 45° параллельно ногам. Вытяните пальцы ног. Вес тела распределяется между макушкой головы и ягодицами.



3 На выдохе опустите ноги и руки, затем освободите голову и отдохните на полу.

Взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Рыбы, поза Лодки, поза Зайца.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Моста с поддержкой, Наклон к двум ногам, Расслабление шеи.

М А Ц И Я

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните ноги в коленях. **б)** Поднимайте согнутые ноги, **с)** Касайтесь пола кончиками пальцев ног.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Балансы на руках



Неуравновешенность является неизменным источником стресса и причиной возникновения различных проблем. Обретение равновесия в асане позволяет достичь его и в жизни. Балансы развивают уверенность в себе.



В этой группе поз вес тела приходится на руки. Верхняя часть тела становится крепче, и исчезает напряжение в шее и плечах. Балансы развивают выносливость.

Для сохранения равновесия в позе необходима скоординированная работа ума и тела.



А Баланс с давлением на руки

Бхуджапидасана Эта поза укрепляет запястья, руки и плечи. Она также развивает отводящие мышцы, которые используются здесь для прижатия ног к рукам.

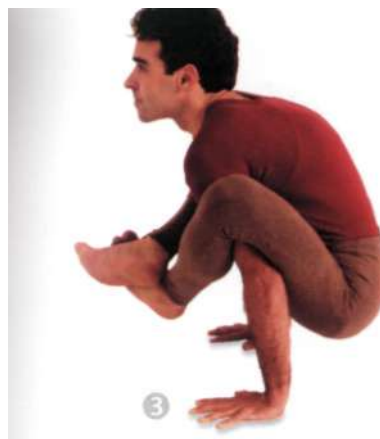
1 Встаньте, поставив стопы параллельно друг другу на расстоянии 30 см. Наклонитесь поднимите левую пятку и заведите левое плечо за левое колено. Уприте ладонь в пол снаружи от левой пятки пальцами вперед Правую руку поставьте на пол перед собой.

2 Не опускайтесь слишком



глубоко. Прodelайте то же с правым плечом. Затем расположите задние стороны бедер как можно выше на руках, словно садясь на локти.

3 Постепенно отклонитесь назад и перенесите вес тела со стоп на ладони. Выпрямите руки и балансируйте на них. Оторвите стопы от пола и скрестите лодыжки. Прижмите бедра к рукам, чтобы они не соскальзывали. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. При каждом



выполнении упражнения меняйте перекрест лодыжек.

4 Из этого положения опытные практики могут на выдохе, согнув руки в локтях, наклониться вперед, отвести стопы назад между руками и коснуться пола макушкой головы или даже подбородком. В этом положении необходимо



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вниз, Баланс с ногой на руке.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы 2 (в позе Героя), Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не выполняйте заключительный этап упражнения. **б)** Научитесь переносить вес тела со стоп на руки, **с)** Поставьте руки на блоки, **д)** На заключительном этапе поставьте на пол макушку головы, а не подбородок.

ЭФФЕКТ. Укрепление

активно работать мышцами живота, чтобы не коснуться стопами пола. После пяти-десяти дыханий на вдохе следует вернуться в вертикальное положение, поменять перекрест лодыжек и повторить упражнение.

Поза Журавля

В данной позе вес тела полностью приходится на руки. Это укрепляет запястья, руки, плечи и мышцы живота. Асана требует сосредоточенности и развивает уверенность в разных сферах жизни, так как учит преодолевать страх.



1 Встаньте в позу Горы (с. 46). Опуститесь на корточки, поставьте руки на пол на ширине плеч пальцами вперед в 25 см от стоп. Стопы соединены. Встаньте на пальцы и разведите колени. Согните локти. Высоко поднимите пятки и перенесите вес тела вперед, поставив колени на руки как можно ближе к подмышкам. Прижмите колени кверху рук.



2 Не спеша наклонитесь вперед, перенося вес тела с ног на руки. Соднимите голову. Поднимите ноги и максимально выпрямите руки. Держите стопы вместе. Прижимайте к полу кончики пальцев, чтобы укрепить и защитить запястья. Это поза Журавля.

Удерживайте ее в течение пяти-десяти дыханий. Не теряйте сосредоточенности при выходе из позы. Медленно согните локти, опустите ноги на пол и встаньте.

» ^.



ИНФОРМАЦИЯ
Взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, Баланс с давлением на руки.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы 2 (в позе Героя), поза Верблюда, Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Научитесь переносить вес тела с пальцев ног на кисти рук и обратно. б) Не выпрямляйте руки, балансируйте с согнутыми локтями, с) Поставьте руки на блоки.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

3 Если у вас достаточно сил и опыта, больше согните руки в локтях, выпрямите одну ногу в позе Журавля с вытянутой ногой. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем согните поднятую ногу, вернитесь в позу Журавля. Повторите упражнение в другую сторону.

Баланс в наклонном положении

Васиштхасана Эта поза укрепляет мышцы запястий, рук, плеч и живота. Заключительный этап также развивает подвижность ног. Для выполнения асаны потребуется максимум усилий. Сосредоточьтесь на сохранении равновесия.



1 Войдите в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162). Разверните правую пятку наружу и уприте в пол внешний край стопы, расположив его на одной линии с правой рукой. Поставьте левую ногу на пол перед собой.

2 Правое плечо должно находиться точно над

запястьем, чтобы у тела было достаточно места для вытяжения.

Поэтому, если это необходимо, вернитесь в позу Собаки Мордой Вниз и скорректируйте расстояние между руками и ногами.



3 Положите левую стопу на правую и вытяните пятки.

Поверните туловище влево, подняв левую руку. Не роняйте таз - работайте мышцами живота, чтобы тело оставалось прямым. Посмотрите вверх на левую руку, удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий

4 Согните левое колено к груди и захватите большой палец ноги указательным и средним пальцами левой руки. Выпрямите ногу и руку



вверх. Если ваше положение стабильно, посмотрите на большой палец поднятой ноги. Оставайтесь в позе пять-десять дыханий.

5 На выдохе опустите поднятую ногу, отпустите большой палец ноги, вернитесь в позу Собаки Мордой Вниз. Повторите упражнение в другую сторону.

ВЗГЛЯД. На поднятую руку.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Последовательность с захватом большого пальца ноги, Последовательность с захватом большого пальца ноги лежа, поза Собаки Мордой Вниз, поза Планки.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, поза Собаки Мордой Вниз, поза Ребенка.

М А Ц И Я

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните нижнюю ногу и опустите колено и голень на пол, развернув стопу пальцами назад. б) Балансируйте на предплечье, а не на ладони, с) Уприте стопу нижней ноги в стену, д) Не переходите к заключительному этапу упражнения.

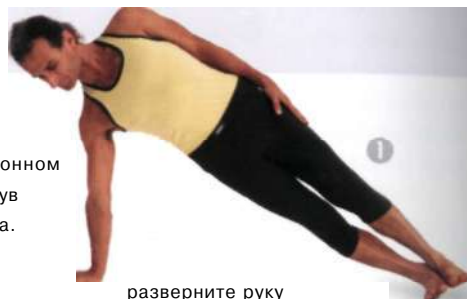
ЭФФЕКТ. Укрепление.

Вариации Баланса в наклонном положении

Вэсиштхасана Эти сложные вариации Баланса в наклонном положении (с. 218) требуют силы в руках и плечах, а также особой устойчивости.



1 Выполняйте Баланс в наклонном положении (с. 218), вытянув верхнюю руку вдоль туловища. Тело должно оставаться прямым.



разверните руку
локтем вверх и наружу,
пальцами от стопы.

2 Согните верхнюю ногу и подтяните колено к груди. Захватите верхнюю руку стопу и отведите колено от себя, приблизив пятку к верху ягодицы. Давя на подъем стопы,



Рукой прижимайте
стопу к тазу.
Удерживайте позу
Лягушки в наклонном
положении в течение
пяти-десяти дыханий
(на фото поза
показана
в другую
сторону).

ВЗГЛЯД. На кончик носа

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Баланс в наклонном положении,
поза Лягушки, подготовка
к Полулотосу, Полулотос
с обхватом туловища.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление
запястий, поза Горы 2 (в позе Героя),
Наклон к двум ногам, поза
Эмбриона, поза Ребенка, Вытяжение
в позе Ребенка.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

УПРОЩЕНИЕ. а) Согните нижнюю ногу и опустите колено и голень на пол пальцами назад. б) Балансируйте на нижнем предплечье, а не на ладони, с) Уприте стопу нижней ноги в стену, d) Не захватывайте пальцы стопы в позе Кашьяпы.

е) Выполняя позу Лягушки в наклонном положении, поверните ладонь пальцами назад.

ЭФФЕКТ. Укрепление,
сосредоточение.

3 На выдохе освободите ногу и, не теряя равновесия, вернитесь в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162). Если необходимо, отдохните в позе Ребенка (с. 100). Затем повторите упражнение в другую сторону.

верхнюю ногу, приведите стопу к основанию бедра опорной ноги в положение Полулотоса (с. 152). Заведите верхнюю руку за спину и захватите пальцы согнутой ноги. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий.

Поза названа в честь Кашьяпы - легендарного мудреца, отца богов и демонов. Выполняйте Баланс в наклонном положении. Прижмите подошву нижней стопы к полу, согните



5 Чтобы выйти из позы, освободите верхнюю ногу, выпрямите ее и вернитесь в позу Собаки Мордой Вниз. Отдохните и повторите упражнение в другую сторону.

Баланс с ногой на руке

Эка Каста Бхуджасана Выпрямленная нога существенно усложняет вход в позу. Асана развивает силу в запястьях, руках и плечах, а также укрепляет мышцы живота.



1 Сядьте в позу Посоха (с. 104). Помогая себе правой рукой, поднимите правое колено и захватите левой рукой правую стопу. Заведите колено как можно глубже за правое плечо, чтобы правая стопа оказалась над левым коленом.

2 Поставьте руки на пол по бокам от таза пальцами вперед. Важно хорошо прижать правую икроножную мышцу к руке, как если бы вы хотели расплющить руку коленом.

Согнув локти, хорошо прижмите ладони к полу и поднимите тело. Левая нога прямая. Держите ее параллельно полу или, если можете, поднимите выше. Прижмите правую ногу к руке, чтобы она не соскальзывала вниз. Вытяните пальцы обеих ног. Удерживайте позу в течение пяти дыханий или более, пока дыхание остается ровным.

На выдохе опустите тело на пол, освободите правую ногу и выпрямите ее, затем повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вниз, Баланс с давлением на руки, поза Лодки.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, поза Горы 2 (в позе Героя), Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Оставьте левую стопу на полу, поднимая лишь ягодицы. б) Поставьте руки на блоки.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Поза Восьмерки

Аштавакрасана Это интенсивное скручивание укрепляет запястья, руки и плечи. Поза заставляет все тело работать как единое целое, поскольку нужно наклониться вперед, не опускаясь на пол.



Сядьте на пол и согните левую ногу. Заведите левое колено за левую руку. Внутреннее колено должно располагаться как можно ближе к плечу.

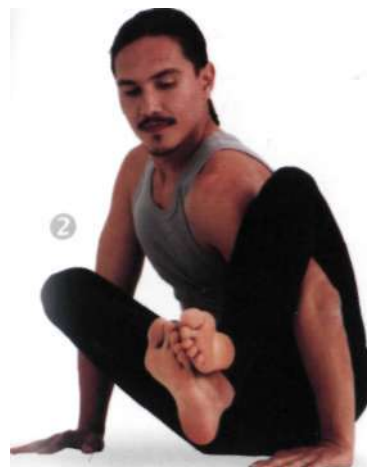


2 Поставьте левую ладонь на пол

1

пальцами вперед у левой ягодицы. Согните локоть так, чтобы он толкал бедро назад, удерживая колено поднятой ноги на месте. Поставьте правую ладонь на пол у правой ягодицы. Скрестите лодыжки. Сейчас обе ноги согнуты в коленях.

3 Плавное наклонитесь вперед, перенося вес тела на кисти рук. Постепенно вытягивайте ноги влево, поднимая ягодицы и сильнее сгибая локти.



2

4 Подбородок приблизится к полу, а туловище и плечи параллельны полу. Сохраняйте ноги активными, как бы стараясь выпрямить их. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Баланс с давлением на руки, поза Весов, Баланс с ногой на руке.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, поза Горы 2 (в позе Героя), Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не переходите к заключительному этапу упражнения. б) Поставьте руки на блоки.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

5 Чтобы выйти из позы, на вдохе выпрямите руки, согните ноги в коленях и сядьте. Освободите ноги, повторите упражнение в другую сторону.



4

Поза Светлячка

Титтибхасана Как все балансы на руках поза Светлячка укрепляет запястья, руки и плечи. Она также разрабатывает тазобедренные суставы и способствует вытяжению подколенных сухожилий. Эту асану можно выполнять как продолжение Баланса с давлением на руки (с. 214).



»1 Поставьте стопы 1 параллельно на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь и поочередно заведите плечи за колени. Положите ладони на пол около пяток пальцами вперед. Для правильного выполнения позы подтяните ноги как можно ближе к плечам.

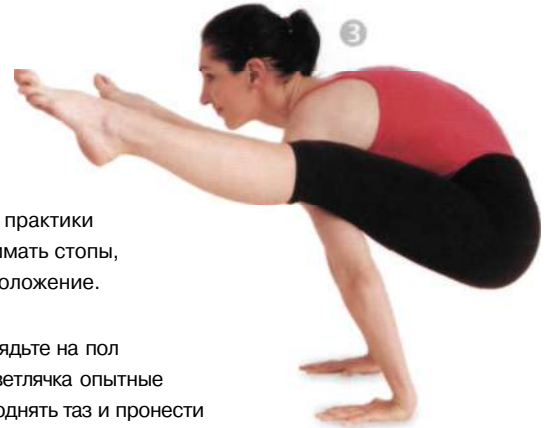


2 Постепенно отклонитесь назад и перенесите вес тела с ног на руки. Прижмите задние поверхности бедер к плечам, как бы садясь на локти. Балансируйте на выпрямленных руках.

AJ

3 Оторвите ноги от пола. Вначале выпрямить ноги из этого положения довольно трудно, работайте в наклонах вперед, чтобы растянуть задние поверхности ног. Прижимайте ноги к рукам. Вытяните пальцы ног от себя и смотрите вперед. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. Опытные практики могут опускать таз вниз и поднимать стопы, приводя ноги в вертикальное положение.

/1 На выдохе согните локти, сядьте на пол Т и расслабьтесь. Из позы Светлячка опытные практики могут согнуть ноги, поднять таз и пронести ноги назад в позу Журавля (с. 216).



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Широкого Угла, поза Черепахи, поза Журавля.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, Вытяжение тела на Восток, Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий.

УПРОЩЕНИЕ. Поставьте руки на блоки.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Баланс в позе Мудрец_a с вытянутой ногой 1



1 ап - Этот сложный баланс укрепляет запястья, руки и мышцы живота, развивает выносливость и способствует сосредоточению.



1 Из положения стоя поднимите левую лодыжку как можно выше по правому бедру. Немного присядьте и наклонитесь, чтобы задействовать мышцы правой ягодицы.

2 Согнув опорную ногу, подымитесь больше вперед и поставьте ладони на пол на ширине плеч. Поднимите правую пятку, углубите наклон

и заведите левую стопу за правую руку непосредственно над локтем. Прижмите левую голень к левой руке.

3 В процессе освоения позы можно опускать макушку головы на пол. Перенесите больше веса на ладони и оторвите правую ногу от пола. (А) Вытяните правую ногу вверх, оторвите голову от пола. Поднимите



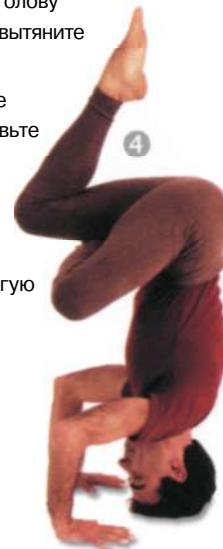
„огу и голову как „ожновыше. (В) Работайте мышцами спины, чтобы равномерно вытянуть весь позвоночник. Удерживайте позу пять-десять дыханий. Повторите упражнение в другую сторону.

4 Опытные практики могут начинать с позы Треножника (с. 302). Согните правую ногу в колене и положите правую стопу

на основание левого бедра, как в Полулотосе (с. 152). Согните левую ногу в колене.

Опустите ноги так, чтобы правая голень легла на верх правой руки, а правая стопа - на верх левой. Плавно оторвите голову от пола и вытяните

левую ногу назад. На выдохе согните левую ногу, поставьте голову на пол и вернитесь в позу Треножника. Повторите упражнение в другую сторону.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Подготовка к Полулотосу, поза Треножника, поза Журавля.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, Расслабление запястий, Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ. Не отрывайте голову от пола.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

о.

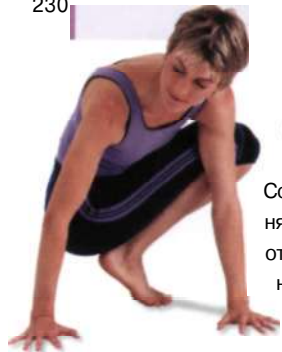
<
га
ш

Поза Журавля к одной руке



Этот баланс укрепляет запястья, руки, плечи и живот. В области живота происходит интенсивное скручивание, тонизирующее внутренние органы.

230



1 Встаньте, соединив стопы. Согните ноги в коленях, оторвите пятки от пола и сядьте на корточки. Скрутитесь вправо

и поставьте руки на пол в 30 см от правой стопы чуть шире плеч. Туловище перпендикулярно бедрам.

2 Согните левую руку в локте, подготовив «полочку» для коленей. Прижмите колени как можно выше к левой руке

и углубите скручивание. Перенесите вес тела с ног на руки. Если руки стоят достаточно далеко от туловища, вы сможете оторвать стопы от пола, направив тело вперед.



3 Подтяните пятки к ягодицам «еще сильнее прижмите ноги к руке. Сопровитесь этому движению рукой, чтобы сохранить равновесие. Хорошо прижимайте кончики пальцев к полу, стимулируя работу запястий.

4 Этот баланс можно выполнить из позы Треножника (с. 302). Соедините колени и лодыжки, согните ноги и как можно дальше заведите



их за левый локоть. Плавно оторвите голову от пола, одновременно направляя стопы вверх. Выпрямите руки. Равномерно распределите вес тела между руками.

Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. Согните руки, поставьте голову на пол и вернитесь в позу Треножника. Повторите упражнение в другую сторону.

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Журавля, поза Восьмерки, поза Стула с поворотом, поза Треножника.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий, Наклон к двум ногам, Вытяжение тела на Восток.

переносить вес тела с ног на руки.
б) Скручиваясь вправо, ставьте правую ладонь ближе к себе, чтобы положить правый таз на согнутую руку, давая ногам больше опоры.
с) Выполняя баланс из позы Треножника, не отрывайте голову от пола.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Баланс в позе Мудреца_а с вытянутой ногой 2

Этот сложный

баланс также включает элемент скручивания. Он укрепляет запястья, руки, мышцы живота и способствует массажу органов брюшной полости.



А Из позы Собаки Мордой Вниз I (с. 162) сделайте правой ногой шаг вперед и в сторону, поставив правую стопу с внешней стороны левой ладони.

2 Слегка согните левый локоть и положите правое бедро как можно выше на левую руку. Это своего рода выпад со скручиванием.



3 Постепенно наклонитесь вперед, сгибая локти и перенося вес тела на руки. Теперь левое бедро прижато к левой руке. Балансируйте на руках. Поначалу будет легче, если голову упереть в пол.

4 Вытяните правую ногу влево, а левую - назад. Поднимите голову и смотрите вперед. Равномерно распределите вес тела между руками. Вдавите кончики пальцев в пол, чтобы защитить запястья. Это окончательная поза. Удерживайте ее в течение пятидесяти дыханий.

5 Традиционно баланс выполняется из позы Треножника (с. 302). Согните ноги в коленях и заведите правую ногу как можно дальше за левый локоть. Вытяните правую ногу влево, а левую - назад.

6 Плавнo оторвите голову от пола и посмотрите вперед. Держите ноги прямыми. Удерживайте позу в течение пятидесяти дыханий. На выдохе согните ноги, опустите голову на пол и вернитесь в позу Треножника. Повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Треножника, поза Журавля, поза Журавля к одной руке.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, поза Собаки Мордой Вверх, Наклон к двум ногам, Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Используйте правый локоть в качестве опоры для таза. **б)** Не выпрямляйте нижнюю ногу, **с)** При выполнении баланса из позы Треножника не отрывайте голову от пола.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

Поза Павлина

Это классический баланс, которому в древних текстах приписываются многие чудодейственные свойства. За счет давления локтей улучшается кровоснабжение внутренних органов. Поза также укрепляет мышцы живота и запястий.



1 Встаньте на колени. Наклонитесь и положите ладони на пол, направив пальцы на себя. Внешние стороны ладоней соприкасаются. Слегка согните локти, соедините их и подайтесь вперед, чтобы локти уперлись в живот.

2 Вытяните ноги назад так, чтобы вес тела распределялся между запястьями и подъемами стоп.

Медленно двигайтесь вперед, перенося вес тела на руки, и оторвите стопы от пола. Поднимите голову и ноги. Тяните их друг от друга. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. Ноги можно поднять выше, но в самой трудной вариации позы туловище и ноги располагаются параллельно полу.



И Н Ф О Р М А Ц И Я	
ВЗГЛЯД. На кончик носа.	с расслаблением предплечий, поза Собаки Мордой Вниз.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Планки, поза Саранчи.	УПРОЩЕНИЕ, а) Немного разведите руки. б) Не отрывайте ноги от пола.
КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление запястий, поза Горы 2 (в позе Героя), Глубокий наклон вперед	ЭФФЕКТ. Укрепление.



3 На выдохе опустите стопы и встаньте на колени.

4 Одна из вариаций включает выполнение Лотоса (с. 152), который к этому моменту должен быть хорошо освоен. Войдя в позу Павлина, согните одну ногу и положите лодыжку на верх бедра другой ноги.

Затем согните нижнюю ногу и резким движением поместите лодыжку на бедро. Это Лотос в позе Павлина. При каждом выполнении позы меняйте перекрест ног.

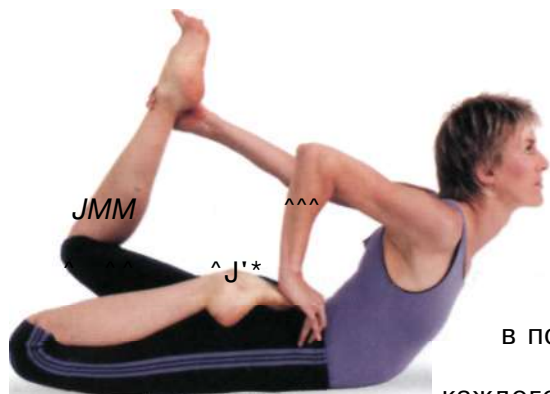


Прогибы

Прогибы разогревают тело, повышают уровень энергии и обладают стимулирующим воздействием. Они развивают гибкость позвоночника и укрепляют

слабые мышцы
спины. Прогибы
уравновешивают
наклоны,
преобладающие

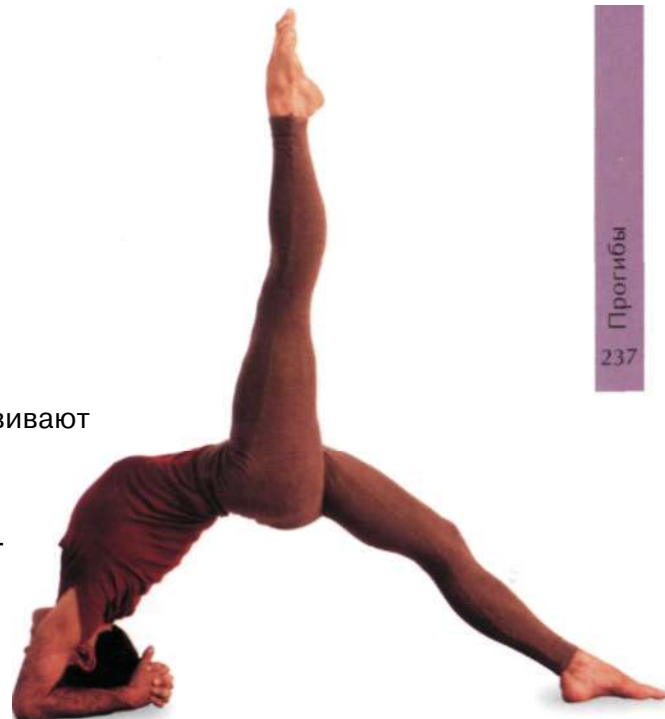
в повседневной жизни
каждого из нас.



Прогибы развивают
силу воли
и целеустрем-
ленность.

Движение
назад в неиз-

вестность помогает преодолеть страх и в других
сферах жизни. Эти позы раскрывают грудную
клетку и сердечный центр, углубляют дыхание
и наполняют жизнь энергией и радостью.



Поза Саранчи

Шалабхасана Эта поза особенно полезна для укрепления мышц низа спины.

Она раскрывает грудную клетку, углубляет дыхание и снимает усталость.



А Лягте на живот. Вытяните ноги и соедините лодыжки. Положите лоб на пол и удлините заднюю поверхность шеи. Вытяните руки вдоль тела, положив ладони по бокам таза тыльными сторонами вниз.

2 Расслабьте переднюю поверхность тела, отпустив ее к полу. Мягко сожмите ягодицы, завернув бедра внутрь и прижав лобковую кость к полу.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза» или вверх в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Кобры, поза Сфинкса, поза Крокодила.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон к двум ногам. Лягте на спину и прижмите колени к груди.

УПРОЩЕНИЕ, а) Сначала поднимайте грудную клетку и ноги по отдельности.

б) Положите руки ладонями к полу возле бедер. Поднимая грудную клетку, прижмите ладони к полу.

ЭФФЕКТ. Укрепление, оживление.

3 Хорошо вытяните руки к стопам. Отведите плечи назад и раскройте грудную клетку спереди.

А На вдохе оторвите грудную клетку и ноги от пола. Плечи прямые, задняя поверхность шеи длинная.

™ Поднимите руки, продолжая / тянуть их к стопам. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий. Даже глядя вверх, направляйте подбородок к груди, чтобы плечи и шея оставались мягкими.



Поза Сфинкса

Эта поза, выполняемая лежа на животе, поднимает прогиб позвоночника от низа спины к грудному отделу. Верх спины прогибается хуже, чем низ. Асана освобождает плечи и раскрывает сердечный центр. Это прекрасное вытяжение для передней поверхности тела.



А Лягте на живот. Вытяните руки перед собой ладонями вниз. Широко разведите пальцы. Ноги прямые, внутренние бедра, колени и лодыжки соприкасаются. Почувствуйте, как передняя сторона тела размягчается и как бы «стекает» на пол. Вытягивайте руки от плеч до локтей, затем от локтей до запястий и кончика каждого пальца.

2 На вдохе поднимите голову и грудь, приведите руки к телу, расположив локти под плечами. Отведите плечи назад и вниз от ушей. Вытягивая позвоночник вверх, направляйте лопатки к легким. Удлиняйте низ спины, прижав копчик к полу.

3 Прижмите предплечья и ладони к полу. Вытянитесь от локтей до подмышек, продвигая грудную клетку вперед к пальцам. Чтобы прогиб был равномерным, движение должно быть более интенсивным в верхнем, нижнем отделах спины.



Л Мягко смотрите вперед, дыша Г сердечным центром. На выдохе опуститесь, повернув голову в сторону и положив щеку на пол. Внимательно наблюдайте за ощущениями, появляющимися в теле. Повторите упражнение еще дважды.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

Взгляд. Прямо вперед.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Крокодила, поза Саранчи.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Эмбриона, поза Ребенка.

УПРОЩЕНИЕ, а) Опустите подбородок в «чашу» рук, поставив локти на пол.
б) Оставьте живот на полу.
с) Сместите локти вперед по отношению к плечам.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

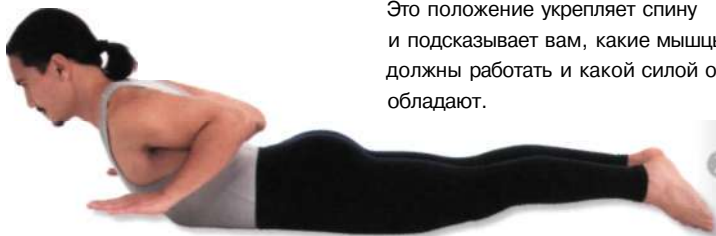
Поза Кобры

Бхуджангасана 1 Этот прогиб требует большей силы в руках, чем поза Сфинкса. Поза Кобры раскрывает грудную клетку, тонизирует органы пищеварения и развивает подвижность позвоночника.



1 Лягте на живот. Поставьте ладони на пол под плечами пальцами вперед. С помощью нескольких выдохов максимально удлините и оживите тело, вытягиваясь от талии через низ спины, бедра и икры до подошв стоп.

2 Втяните копчик, чтобы прижать лобковую кость к полу. Поднимите выпрямленные колени, прижимая подъемы стоп к полу. На вдохе поднимите грудную клетку, не давя на ладони. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий. Это положение укрепляет спину и подсказывает вам, какие мышцы должны работать и какой силой они обладают.



3 Прижмите ладони к полу, углубите прогиб. Не разводите ноги, прижмите лобковую кость к полу и поднимите прогиб до середины спины. Грудная клетка должна идти вперед за счет работы рук.

4 Расслабьте плечи, продолжайте поднимать спину по мере выпрямления рук. Направьте подбородок к горлу, сохраняя вытяжение шеи. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий, раскрывая грудь на вдохе и удлиняя позвоночник на выдохе.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза» или вверх в бесконечность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Гирлянды, поза Воина 1.

КОНТР-ПОЗЫ. Глубокий наклон вперед, Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте позу динамично, плавно входя и выходя из нее.

ЭФФЕКТ. Прилив сил, укрепление.

5 Эта поза превратится в Печать Змеи, если ее выполнению будут сопутствовать свистящие вдохи и ощущение энергетической связи между промежностью и крестцом.



Поза Собаки Мордой Вверх

Урдва Мукха Шванасана Эта поза укрепляет запястья и плечи, раскрывает грудь и задействует весь позвоночник. Она является одним из элементов Приветствия Солнцу В (с. 42).



1 Лягте на живот. Поставьте ладони на пол по бокам туловища. Кончики пальцев направлены вперед и располагаются под плечами. Прижмите локти к туловищу. Разведите стопы на ширину бедер и подверните пальцы.

2 На вдохе прижмите ладони к полу и слегка приподнимите туловище. С помощью рук и стоп продвиньте таз вперед и перекатитесь через пальцы, чтобы подъемы стоп оказались на полу. Выпрямите руки и направьте грудную клетку вперед и вверх. Ноги прямые и активные. Включив в работу мышцы передних бедер, оторвите колени от пола,

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза» или на кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Поза Саранчи, поза Кобры.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не отрывайте колени от пола. **б)** При болях внизу спины приподнимите таз.

ЭФФЕКТ. Раскрытие, восстановление.

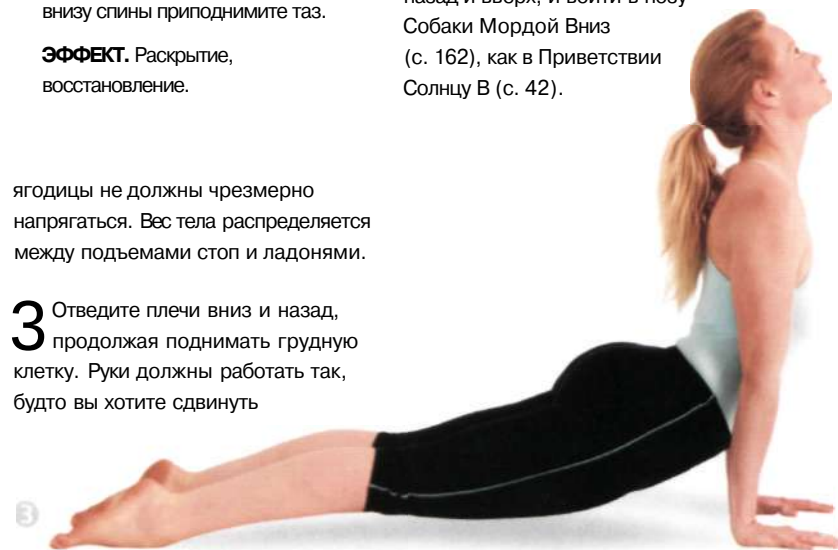
ладони к тазу. Благодаря этому боковые ребра продвинутся вперед, а грудная клетка лучше раскроется. Мягко откиньте голову назад и посмотрите вверх.

4 На выдохе согните колени и опуститесь.

"" Чтобы выйти из позы, можно _J> также на выдохе перекатиться через пальцы ног, направив таз назад и вверх, и войти в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162), как в Приветствии Солнцу В (с. 42).

ягодицы не должны чрезмерно напрягаться. Вес тела распределяется между подъемами стоп и ладонями.

3 Отведите плечи вниз и назад, продолжая поднимать грудную клетку. Руки должны работать так, будто вы хотите сдвинуть



Поза Крокодила

Накрасана В то время как большинство прогибов направляют энергию вовне, в позе Крокодила внимание обращено внутрь, чем объясняется ее восстанавливающее действие. По мере выполнения все более сложных прогибов отдых в этой позе позволяет расслабиться, не прибегая к контр-позам, скругляющим спину.



1 Лягте на живот. На вдохе поднимите голову и грудную клетку. Положите локти перед собой.

Расслабьте живот, вытяните переднюю поверхность тела от пупка до горла. Создайте пространство в поясничном отделе позвоночника.

2 Широко разведите ноги и поверните пятки внутрь, чтобы внутренние бедра, колени и лодыжки коснулись пола. Направьте копчик к пяткам, мягко сожмите ягодицы и прижмите лобковую кость к полу.

4 Поднимите грудную клетку выше, сложив руки перед собой «захватив ладонями локти».

5 Направьте подбородок к горлу, чтобы задняя поверхность шеи оставалась длинной. Положите лоб на предплечья. Если необходимо, сместите локти, чтобы создать удобную опору для лба. Вытяните всю переднюю сторону тела от внутренних краев стоп через внутренние бедра, таз и живот до грудной клетки. Оставайтесь в позе. Дышите спокойно. На выдохе поверните голову и положите щеку на пол.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Глаза закрыты.

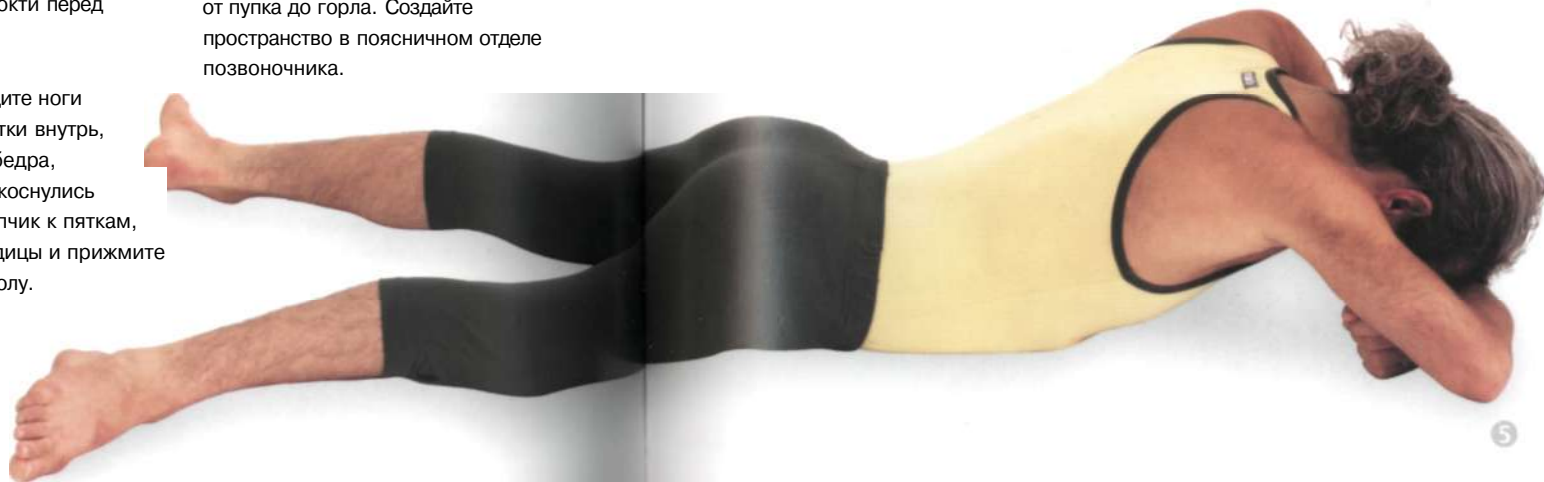
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Кобры, поза Сфинкса, поза Саранчи.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Эмбриона, поза Ребенка, Вытяжение в позе Ребенка.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не разводите ноги широко. **б)** Продвиньте локти дальше вперед.

ЭФФЕКТ. Отдых, улучшение интуиции.



Поза Лунного Серпа

Анджанейасана В этой позе вытягиваются передние поверхности бедер, а также глубокие подвздошно-поясничные мышцы, которые постоянно напряжены у многих людей. Этот интенсивный прогиб тонизирует почки и печень.



1 Встаньте на колени, сделайте I выпад правой ногой. Правое бедро параллельно полу.

2 Вытяните переднюю поверхность левой ноги от таза до колена, от колена до лодыжки и вдоль подъема до кончиков пальцев. Поставив руки на колено правой ноги, углубите выпад, сильнее сгибая правое колено, чтобы почувствовать вытяжение переднего левого бедра.



3 Поднимите руки над головой, вытягиваясь до кончиков пальцев и поднимая грудную клетку. Прогиб должен быть настолько комфортным, чтобы вы могли направить копчик к полу и увеличить вытяжение переднего левого бедра. Опустите таз еще ниже. Максимально прогнитесь назад.

4 Низ спины прогибается больше L\ за счет своего строения. Сознательно поднимайте прогиб по середине спины, вытягивая руки назад над головой и направляя грудную клетку вперед и вверх. Обратите ладони друг к другу или сожмите их, если при этом не возникнет напряжения в шее и плечах.

5 Посмотрите вверх. Оставайтесь в позе в течение нескольких дыханий. На выдохе опустите руки на пол и встаньте на четвереньки. Повторите упражнение в другую сторону.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На руки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Кошки, поза Саранчи, поза Кобры, поза Лука, поза Лягушки одной ногой, поза Героя лежа с одной выпрямленной ногой.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Кошки, поза Головы к Колену.

УПРОЩЕНИЕ. а) Поставьте кончики пальцев на пол по бокам передней стопы или на переднее колено. б) Делайте не столь глубокий выпад. в) Расположите переднее колено на лодыжке, д) Подложите одеяло под заднее колено.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Поза Лягушки

Бхекаоана Эта поза развивает подвижность ног, особенно коленей, растягивает четырехглавые и подвздошно-поясничные мышцы и укрепляет руки.



1 Лягте на живот. Поднимите плечи и оположите левую руку перед собой. Согните правую ногу в колене и захватите правой рукой правую стопу сверху. Пальцы стопы обращены вперед, а не в сторону.



На выдохе направляйте стопу вперед и вниз, разверните пальцы правой руки наружу, а затем вперед, разворачивая локоть наружу и вверх. Давите ладонью на стопу, пока внутренняя пятка не коснется боковой поверхности таза. Если можете, коснитесь пяткой пола. Это поза Лягушки одной ногой. Удерживайте ее в течение пятидесяти дыханий.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Героя.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклоны.

УТРОЩЕНИЕ.

а) Не переходите к шагу 4.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.



3 Чтобы усилить вытяжение переднего бедра, прижмите правый пах к полу и, если можете поднимите согнутое колено. Отталкивайтесь левым локтем, чтобы увеличить прогиб в верху спины. На выдохе освободите правую стопу и выпрямите ногу. Повторите упражнение в другую сторону.

4 Выполните полный вариант позы. Согните обе ноги и приведите пятки к тазу. Захватите стопы руками. Разверните руки, как было описано в шаге 2. Направляйте

стопы вниз. Поднимая грудную клетку, отведите плечи назад.

Не позволяйте коленям и локтям расходиться. Поднимите туловище от талии, чтобы углубить прогиб и создать пространство в животе и грудной

клетке. Распределите движение по всему позвоночнику, включая его наименее подвижные отделы. Расслабьте плечи и шею. Удерживайте позу в течение пятидесяти медленных дыханий.



Поза Лука

Дханурасана В этой позе руки, как тетива лука, натягиваются за счет силы ног и туловища. Асана делает позвоночник гибким и тонизирует органы брюшной полости. Она также приносит облегчение при болях в спине.



1 Лягте на живот. Согните обе ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам. Захватите лодыжки руками. Держите колени на ширине бедер. Вначале лоб может оставаться на полу. На вдохе толкайте стопы назад и вверх от ягодиц. Поднимите бедра как можно выше над полом.

однако из-за противодействия ног руки останутся прямыми. Отведите голову назад и смотрите вверх. Вес тела должен приходиться только на живот. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти медленных дыханий. Иногда тело покачивается в ритм дыханию.

2 Теперь поднимите голову и грудную клетку, с прямыми руками отведите плечи назад усилием ног. Чтобы сделать лук более изогнутым, сопротивляйтесь движению ног руками. Работайте руками как будто хотите согнуть их в локтях.



ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Саранчи, поза Героя лежа, поза Лунного Серпа.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Эмбриона.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

УПРОЩЕНИЕ. а) Разведите колени шире. б) Не выполняйте позу Лука в сторону, с) Если вы не достигааетесь до стоп руками, воспользуйтесь ремнем. d) Захватывайте только одну ногу. Это поза Полулука.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Чтобы
выпол-

нить позу
Лука в сто-
рону, на выдохе
перекатитесь на
правый бок, чтобы
правое плечо и нога
оказались на полу.

Вытяните живот и левый таз вперед отводя стопы назад. Поверните голову влево и посмотрите вверх. Не касайтесь правым ухом пола. Удерживайте позу в течение пяти дыханий. Затем на вдохе быстро перекатитесь в позу Лука и повторите упражнение в другую сторону.

Л На выдохе
т опустите ноги
и грудь и отпус-
тите стопы.



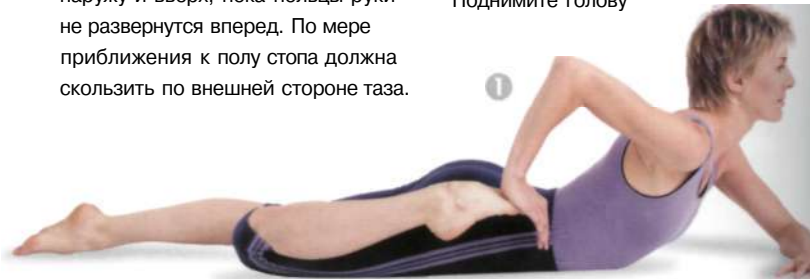
Поза Гхеранлы

Сукха Гхерандасана Эта асана сочетает позу Лука (с. 252) и позу Лягушки (с. 250) Она развивает подвижность позвоночника и растягивает мышцы бедер. Дыхание прижатым к полу животом обеспечивает массаж органов брюшной полости.



А Лягте на живот. Согните правую ногу в колене и приведите стопу к правому тазу. Стопа на одной линии с голенью и пальцы направлены вперед. Захватите стопу правой рукой и на выдохе направьте ее вперед и вниз, одновременно развернув кисть наружу, а локоть наружу и вверх, пока пальцы руки не развернутся вперед. По мере приближения к полу стопа должна скользить по внешней стороне таза.

2 Согните левое колено и захватите левой рукой левую лодыжку. На вдохе поднимите левую стопу и грудную клетку как можно выше, продолжая прижимать правую стопу к полу правой рукой. Не отклоняйтесь вправо, держите таз ровно. Левая рука прямая. Отведите плечи назад. Поднимите голову



назад, смотрите вверх. Вес тела должен приходиться только на живот. Поднимите грудину еще выше, чтобы оторвать от пола еще одно ребро. Оставайтесь в позе в течение десяти медленных глубоких дыханий.

"~^ На выдохе отпустите ноги, / Повторите упражнение в другую сторону,

И Н ф) П

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лука, поза Лягушки, поза Героя лежа, поза Кобры.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Эмбриона, Вытяжение в позе Ребенка.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте позу Полулука и позу Лягушки одной ногой по отдельности. б) Выполнив позу Лука или позу Лягушки одной ногой, вытяните свободную руку вперед, а ногу назад, по возможности оторвав их от пола, с) Выполняйте позу Лука и позу Лягушки.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

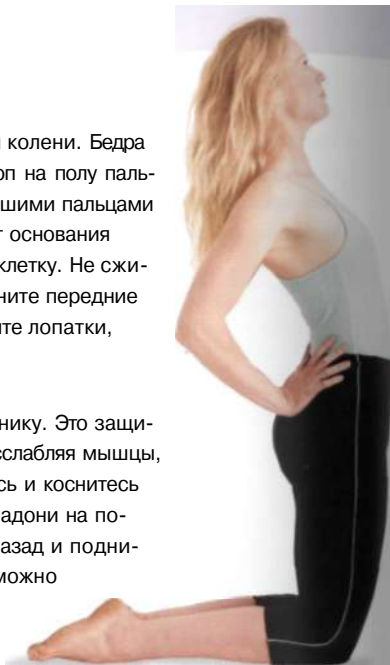


Поза Верблюда

Эта важная поза готовит тело и ум к более сложным прогибам. Она развивает подвижность в плечах и низу спины, а также раскрывает грудную клетку.

Встаньте на колени, соедините стопы и колени. Бедра и туловище вертикальны. Подъемы стоп на полу пальцами назад. Положите руки на бедра большими пальцами к позвоночнику, вытягивайте туловище от основания позвоночника и таза, раскрывая грудную клетку. Не сжимайте низ спины - втяните копчик и удлините передние бедра. Поднимите ключицы выше. Сожмите лопатки, отведя плечи назад. Выгните спину.

2 Направьте мышцы живота к позвоночнику. Это защищает низ спины и раскрывает верх. Не расслабляя мышцы, вытяните руки назад. Медленно прогнитесь и коснитесь руками пяток, по возможности положив ладони на подошвы пальцами назад. Отведите плечи назад и поднимите нижние ребра, прогибая спину как можно сильнее. Направляйте таз вперед, чтобы бедра оставались вертикальными.



Расслабьте ягодицы. Запрокиньте голову назад, не напрягая шеи. Вытяните подбородок. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти медленных дыханий

3 Хорошо прижмите колени к полу, на вдохе поднимитесь, работая ягодицами. Сядьте на стопы.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лука, поза Кобры, поза Лунного Серпа.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза ГОЛОВЫ К Колену.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поверните пальцы стоп. б) Разведите колени и стопы

на ширину бедер, с) Попросите кого-то поддержать спину между лопатками при входе в позу. d) Отводите руки назад по одной. е) Не отклоняйте голову, смотрите вперед.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Вытяжение тела на Восток

Пурвоттанасана В этой позе вытягиваете передняя поверхность тела. Она укрепляет запястья и руки и развивает подвижность плеч. Асана уравнивает наклоны из положения сидя.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вверх.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Согните ноги в коленях. **б)** Поставьте стопы ближе к себе и согните ноги под прямым углом, чтобы поза напоминала стол.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

А Сядьте в позу Посоха (с. 104).

1 Поставьте ладони на ширине плеч в 15 см за спиной пальцами вперед. На вдохе прижмите ладони к полу и поднимите ягодицы, перенеся вес тела на ладони и стопы. Выпрямите руки и поднимите таз как можно выше. Вытяните ноги и прижмите стопы к полу. Соедините пятки и пальцы ног, а бедра заверните внутрь.

2 Руки должны быть перпендикулярны полу, а тело выгибаться вверх. (Не роняйте таз.) Смотрите на ноги. Поднимите таз настолько, чтобы не было видно пальцев ног, а затем грудную клетку - чтобы не было видно таза. Плавно отводите голову, смотрите назад, вытяните подбородок. Расширяйте грудную клетку. Отталкивайтесь от пола ладонями.

3 Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти медленных дыханий. На выдохе вернитесь в позу Посоха.

Поза Моста 1

Сету Бандхасана Этот прогиб укрепляет и раскрывает грудную клетку, таз, поясничный отдел позвоночника и передние поверхности бедер. Он стимулирует нервную систему и оживляет все тело.



1 Лягте на спину, положите руки вдоль туловища и согните ноги в коленях. Разведите стопы на ширину бедер. Пятки на одной линии с седалищными костями. Не позволяйте пальцам стоп разворачиваться в сторону. Прижмите стопы к полу. На вдохе поднимите таз.



майтесь через передние бедра. Направьте копчик к коленям. Сблизьте колени, чтобы они расположились над пальцами ног. Это поза Моста 1.

3 Если вы поднялись достаточно высоко, то сможете выполнить следующие вариации. Не опуская таз, расцепите пальцы. Отклонитесь вправо, поставьте правую стопу на пальцы и, согнув правую руку, поставьте ладонь на крестец. Таким же образом положите на крестец левую руку.

2 Вытяните руки к стопам, переплетите пальцы. Прижмите внешние края ладоней, вытягивая переплетенные пальцы к пяткам, перекатившись на верх плеч. Приведите подбородок к груди и удлините заднюю поверхность шеи. Подни-



/| Опустите пятки на пол. Поднимите грудину и лобковую кость. Сблизьте локти, прижимая руки к полу. Направьте большие пальцы рук к позвоночнику, а остальными - к тазу. Это поза Моста с поддержкой (Саламба Сету Бандхасана).

5 Чтобы выполнить позу Моста на одной ноге, соедините стопы, немного отклонитесь влево. Хорошо прижмите подошву левой стопы к полу. На вдохе поднимите согнутую правую ногу и выпрямите ее верти-

кально вверх. Оставайтесь в позе в течение четырех-восьми дыханий, поднимая таз и вытягивая правую ногу. На выдохе опустите ногу на пол. Повторите упражнение в другую сторону.



Прогиты

261

И Н Ф О Р

ВЗГЛЯД. На пупок.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Саранчи, поза Кобры, поза Верблюда, поза Лука, поза Лягушки.

КОНТР-ПОЗЫ. Притяните колени руками к груди и покачайтесь из стороны в сторону; поза Рыбы, Поворот ног из положения лежа,

поза Заииа, поза Головы к Колену,

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте только первый этап упражнения. **б)** Выполняйте позу динамично, несколько раз поднимаясь на вдохе и опускаясь на выдохе, **с)** На втором этапе подложите под крестей блок.

ЭФФЕКТ. Укрепление, раскрытие.

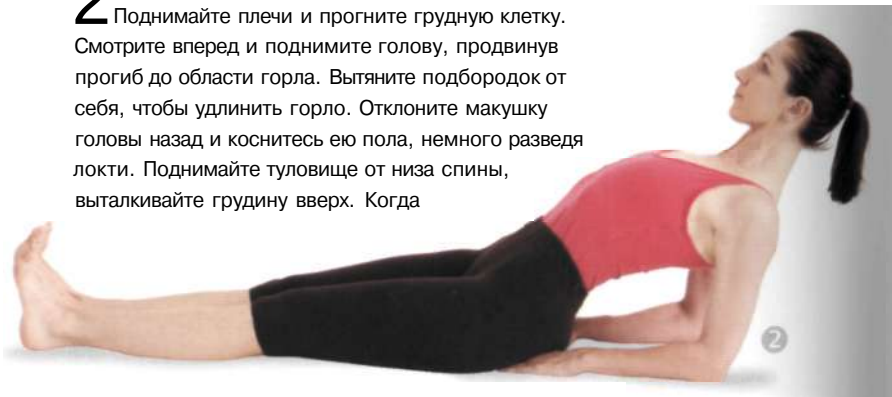
Поза Рыбы

Эта поза названа в честь царя рыб Матсьи - воплощения бога Вишну. Этот прогиб хорошо раскрывает грудную клетку и горло. Он требует гибкости в грудном отделе позвоночника. Выполняя упражнение, будьте осторожны, поскольку шея сильно изгибается при упоре макушки головы в пол.



1 Лягте на спину и вытяните ноги. Подсуньте руки под спину, ладонями к полу.

2 Прижмите предплечья к полу и сблизьте локти. Поднимайте плечи и прогните грудную клетку. Смотрите вперед и поднимите голову, продвинув прогиб до области горла. Вытяните подбородок от себя, чтобы удлинить горло. Отклоните макушку головы назад и коснитесь ею пола, немного разведя локти. Поднимайте туловище от низа спины, выталкивайте грудину вверх. Когда



ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза».

стороны в сторону; Расслабление шеи, поза Доски, поза Гирлянды.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Верблюда, поза Кобры, поза Моста с поддержкой.

КОНТР-ПОЗЫ. Притяните колени руками к груди и покачайтесь из

УПРОЩЕНИЕ, а) Не отводите голову назад. **б)** Входите из позы Посоха, отклоняясь назад и опираясь на ладони и локти.

ЭФФЕКТ. Раскрытие.

грудная клетка поднята достаточно высоко, вы сможете регулировать давление на пол.

”Л Поднимайте грудину, чтобы
»З увеличить прогиб от лобковой кости до горла. Сближайте лопатки, чтобы опустить плечи. Соедините ноги. Дышите глубоко передней поверхностью тела. Почувствуйте в позе раскрытие тела.



Поза Моста 2

... В этой позе вес тела приходится на макушку головы и стопы, а ноги и туловище образуют «мост». В таком положении чрезвычайно большое давление приходится на шейный отдел позвоночника, поэтому позу нельзя выполнять людям с проблемной или слабой шеей.



1 Лягте на спину. Согните колени и разведите их в стороны. Соедините пятки на расстоянии 60 см от ягодиц, разведя стопы под углом 45°. Поднимите грудную клетку, максимально прогните спину и поставьте макушку головы на пол, как в позе Рыбы (с. 262).

2 Поставьте ладони на пол по бокам от ушей, чтобы снять часть нагрузки с головы при входе в позу. На выдохе поднимите таз как можно выше, балансируя на стопах и макушке головы. Медленно выпрямите ноги и постарайтесь коснуться пола лбом или даже носом. Это положение сопряжено с существенным давлением на шейный отдел позвоночника и сначала может показаться сложным. (А) Скрестите руки и положите ладони на плечи. (Б)



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Рыбы, поза Верблюда.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление шеи, поза Моста с поддержкой, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Возьмитесь за края коврика прямыми руками. б) Увеличьте расстояние между стопами и ягодицами, с) Не выпрямляйте ноги полностью.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

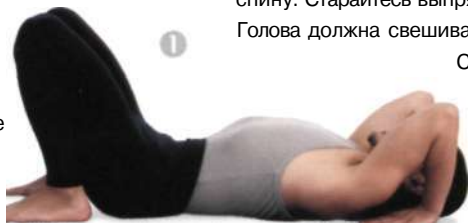
Поза Перевернутого Лука

Урдва Дханурасана Этот интенсивный прогиб заставляет работать мышцы всего тела. Он раскрывает переднюю поверхность тела и максимально вытягивает позвоночник. Для выполнения этой позы требуются раскрытые плечи и сильные руки.



1 Лягте на спину. Согните колени и подтяните пятки к ягодицам. Подошвы стоп, особенно пятки, хорошо прижаты к полу. Это фундамент вашей позы. Поставьте ладони на пол возле плеч пальцами к стопам, направив локти вверх.

2 Оторвите таз от пола. Задержитесь в этом положении, пока не будете готовы подниматься. На вдохе отталкивайтесь ладонями от пола, подни-



мите голову, отведите ее назад, чтобы коснуться пола макушкой головы. Оставляйтесь здесь в течение нескольких дыханий, привыкая к перевернутому положению и готовясь поднять все тело.

3 На вдохе оттолкнитесь от пола ладонями и стопами, прогибая спину. Старайтесь выпрямить руки. Голова должна свешиваться.

Смотрите на ладони.



Л Оставляйте
^~Тесь в позе

в течение пяти-десяти дыханий. Не сгибайте руки и выпрямляйте ноги, раскрывая переднюю сторону тела. Почувствуйте вытяжение от внутренних запястий вдоль предплечий, грудины, живота и передних бедер к стопам. Бока тела также должны удлиниться.



5 Чтобы выйти из позы, на выдохе согните руки и опустите макушку головы на пол. Со следующим выдохом направьте подбородок к груди, согните руки и ноги и опустите спину на пол.

Отдохните и выполните позу еще два раза. В завершение сделайте контр-позу.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Моста с поддержкой, поза Лука, поза Лунного Серпа, поза Героя лежа, поза Собаки Мордой Вниз.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Головы к Колену, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не переходите к заключительному этапу упражнения.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Поза Перевернутого Посоха

Дви Пада Випарита Дандасана В этой позе вес тела распределяется между головой, предплечьями и стопами. Она развивает гибкость всего позвоночника и оказывает стимулирующее воздействие

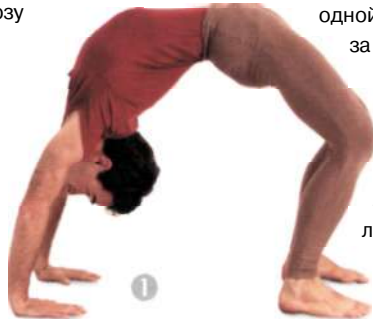


1 Лягте на спину. Согните ноги и поставьте стопы около ягодиц на ширину бедер. Положите ладони на пол по бокам головы пальцами к себе. Сделайте несколько подготовительных дыханий. Поднимите таз и, когда будете готовы, на вдохе войдите в позу Перевернутого Лука (с. 266).

2 Сделайте несколько дыханий, равномерно распределяя прогиб по всему

позвоночнику. Если вы чувствуете, что тело не готово, опуститесь на пол и сделайте позу Перевернутого Лука два раза.

3 Поставьте макушку головы на пол. По одной заведите руки за головой, опустив локти на пол. Переплетите пальцы, чтобы голова оказалась в «чаше» ладоней, как



стойке на голове (с. 296). Направьте грудную клетку вперед. Соедините стопы и отодвиньте их от себя, чтобы выпрямить ноги. Поднимите грудную клетку и заверните бедра внутрь, прижав их друг к другу.

4 Приведите одно колено к груди и вытяните ногу вертикально вверх. Это поза Перевернутого Посоха одной ногой.

5 На выдохе поставьте руки возле головы. Упритесь ладонями в пол и выпрямите



руки, чтобы вернуться в позу Перевернутого Лука. Направьте подбородок к груди и опустите голову и ягодицы на пол.

6 Со временем вы сможете входить в эту позу из Стойки на голове.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Моста с поддержкой, поза Перевернутого Лука, Стойка на голове.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ. а) Не выпрямляйте ноги полностью. б) С согнутыми коленями оторвите пятки от пола.

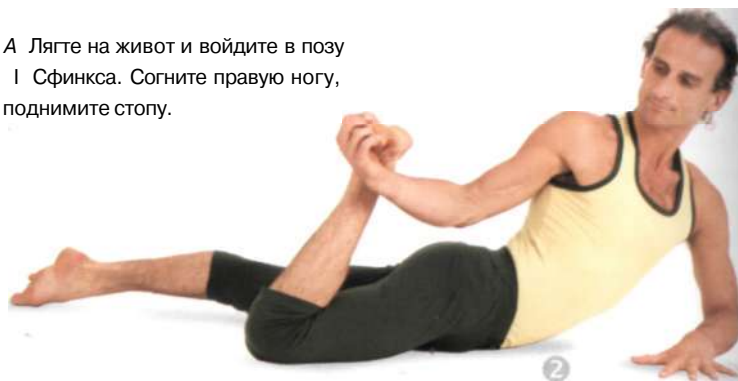
ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Поза Лука 2

Падангушта Дханурасана В этом сложном прогибе руки уподобляются тетиве лука. Поза тонизирует весь позвоночник и область живота, а также разрабатывает плечи.



А Лягте на живот и войдите в позу
I Сфинкса. Согните правую ногу,
поднимите стопу.



2 Опираясь на левое предплечье, поднимите правую руку и захватите пальцы развернутой наружу стопы.

3 Разверните руку наружу и вверх, направив локоть к потолку. Одновременно тяните вверх правую ногу.



4 Согните левое колено и захватите левой рукой левую стопу. Вы почувствуете, что перекачиваетесь вперед на область желудка. Удерживая левую стопу, разверните левый локоть наружу.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лука, поза Лунного Серпа, поза Павлиньего Пера, поза Королевского Голубя.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, Наклон к двум ногам, поза Спящего Йога.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поднимайте ноги по очереди. б) Накиньте ремень на стопы.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

У™ Поднимайте руки и стопы.

«• Попробуйте выпрямить руки, увеличивая прогиб внизу спины. Оставайтесь в позе в течение пятидесяти дыханий, затем отпустите стопы по одной и войдите в позу Кобры (с. 242).



Поза Героя лежа

Эта поза прекрасно растягивает передние поверхности бедер, раскрывает низ живота и улучшает приток крови к внутренним органам.



А Начните с выполнения позы
1 одной ногой. Встаньте на колени и сядьте между пятками в позе Героя (с. 120). Вытяните одну ногу перед собой. Поставьте ладони на пол позади себя и отклоните туловище назад. Слегка поднимите таз и направьте копчик к коленям, чтобы удлинить низ спины. Поставьте локти на пол, чтобы ладони оказались рядом с ягодицами. Вновь поднимите таз и отклоните его назад, приближая лобковую кость к ребрам. Лягте на спину не сжимая поясницу.

Вытяните руки за головой или захватите локти. Некоторое время оставайтесь в позе. Повторите упражнение в другую сторону.

2 Чтобы выполнить полную позу Героя лежа, сядьте в позу Героя. Бедра параллельны друг другу. Соедините внутренние колени, мягко сожмите ягодицы и направьте копчик к полу. Поправьте положение таза, как в подготовительной



позе. Поднимите ягодицы и удлините низ спины, чтобы крестец опустился на пол, когда вы войдете в позу. Это способствует раскрытию передней поверхности таза и бедер. Можно вытянуть руки вдоль ног или за головой либо захватить локти, увеличивая раскрытие грудной клетки.

3 Направьте ложные ребра вниз, а копчик - к коленям. Старайтесь прижимать весь позвоночник к полу. Позвольте дыханию расслаблять и раскрывать переднюю поверхность тела. Не задирайте подбородок, задняя поверхность шеи длинная. Чтобы выйти из позы, положите ладони на стопы или рядом с ними, прижмите предплечья к полу и на вдохе поднимите грудную клетку.

Л Для усиления восстанавливающего воздействия позы лягте на валик или сложенное одеяло, располагая их узкий край за крестцом. Если подбородок задирается, подложите еще одно одеяло под голову. Положите тыльные стороны ладоней на пол. Закройте глаза. Оставайтесь в позе около десяти минут.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. В бесконечность или глаза закрыты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Героя, поза Моста с поддержкой, поза Верблюда, поза Лягушки.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка и Вытяжение в позе Ребенка, Наклон к двум ногам, поза Головы к Колену.

УПРОЩЕНИЕ. а) Разведите колени. б) Выполняйте восстанавливающую вариацию

ЭФФЕКТ. Раскрытие.



Поза Голубя

Этот сложный и изящный прогиб тонизирует весь позвоночник и расширяет грудную клетку. Он растягивает не только четырехглавые, но и подвздошно-поясничные мышцы, расположенные глубоко в передних бедрах, где часто скапливается напряжение.



А Войдите в позу 1 Героя лежа (с. 272), соедините колени. Втяните копчик и удлините переднюю поверхность ног. Это способствует вытяжению поясничного отдела позвоночника и позволит направить ложные ребра к осевой линии тела. Согните локти, направив их вверх, и поставьте ладони у головы пальцами к себе. Сделайте в этом положении несколько дыханий.

2 Когда вы будете готовы, на вдохе поднимите таз и выпрямите руки, оторвав голову от пола.



Направляйте таз вперед и прогибайтесь позвоночник.

Слегка согните локти и при- } близьте ладони к ступням. Опустите локти на пол. Сблизьте локти, сведите колени. Отведите голову назад и поставьте ее на пол между стопами или как можно ближе к ним. Захватите руками пятки или лодыжки. Удерживайте позу пока дыхание остается длинным и ровным.



4 На выдохе опустите ноги и таз на пол и вернитесь в позу Героя лежа.

5 Со временем вы сможете входить в позу из положения стоя на коленях.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Поза Дунного Серпа, поза Верблюда, поза Перевернутого Лука, поза Лягушки.

КОНТР-ПОЗЫ. Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ. В позе Героя положите под ягодицы подставку. Затем медленно отклонитесь назад, опираясь на руки. Дотянитесь руками до стоп. Со временем освоите полную позу.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.

Поза Королевского Голубя



Эка Пада Раджакапотасана Эта красивая поза интенсивно растягивает таз. Задержитесь в этом положении. Она регулирует уровень гормонов, особенно щитовидной железы.

1 Встаньте в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162). Сделайте левой ногой шаг вперед и опустите ее на пол, расположив стопу за правой рукой а колено - за левой. Вытяните правую ногу назад, приблизив таз к полу. Тяните пальцы правой ноги от себя. Левая ягодица и внешнее левое бедро опустятся на пол. Поднимайте грудную клетку, чтобы не сжимать низ спины. Удлиняйте

переднее левое бедро и опускайте таз. Задержитесь в этом положении. Сделайте в нем несколько дыханий.

2 Согните правую ногу и потяните стопу на себя, развернув ее пальцами наружу. Опираясь на левую руку, правой рукой захватите пальцы правой ноги. Продолжайте тянуть ногу на себя, разворачивая руку вверх и наружу. Сделайте несколько дыханий.

щЩ)*-



3 Оторвите левую руку от пола и заведите ее за голову. Захватите поднятую стопу обеими руками. Отведите голову назад, направляя правую стопу вперед, чтобы макушка головы или лоб коснулись свода стопы. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий.

4 На выдохе по одной опустите руки на пол. Плавно вернитесь в позу Собаки Мордой Вниз. Повторите упражнение в другую сторону.

ИН ФОР МА Ц И Я

ВЗГЛЯД. В область «третьего глаза».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Лунного Серпа, поза Лягушки, поза Бога-Обезьяны, поза Голубя.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Собаки Мордой Вниз, поза Головы к Колену, Наклон к двум ногам.

УПРОЩЕНИЕ, а) Сядьте выше, подложив под промежность свернутое валиком одеяло. **б)** Накиньте ремень на поднятую стопу.

ЭФФЕКТ. Прилив сил.



Перевернутые позы

Перевернутые позы улучшают циркуляцию лимфы и венозной крови. Они благотворно влияют на

сердце и иммунную систему. Приток крови к железам внутренней секреции в области горла регулирует гормональную

активность. Сохранение

перевернутого

положения

требует

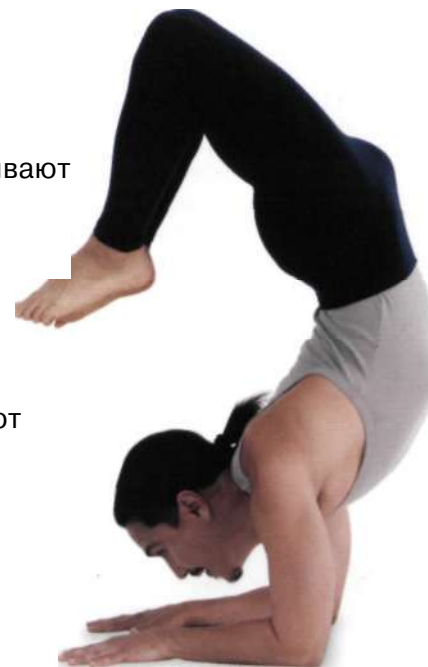


стабильности ума и тела, в результате эти позы оказывают успокаивающее действие.

Они снимают усталость, способствуют

сосредоточению и позволяют взглянуть на мир иначе.

Как правило, их выполняют в конце занятия, когда тело хорошо разогрето.



Простая перевернутая поза



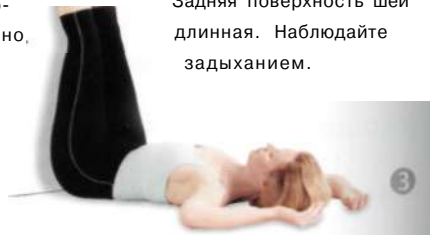
Випарита Карани Эта пассивная поза дает отдых ногам и оказывает восстанавливающее воздействие на нервную систему. В отличие от многих других перевернутых поз она прекрасно подходит новичкам.

1 Сядьте, касаясь стены правым тазом и плечом. Согните ноги в коленях и подтяните пятки к ягодицам.

не отодвигая таз от стены, отклонитесь назад, опираясь на руки. Поднимите ноги на стену, опустив локти на пол. Лягте на спину. Убедитесь, что тело расположено симметрично.



Ягодицы касаются стены, ноги вытянуты вверх. Положите ладони на живот или вытяните руки в стороны либо за головой, мягко согнув их в локтях. Можно накинуть ремень на середину бедер, чтобы ноги не расходились. Расслабьте плечи и отпустите их на пол. Задняя поверхность шеи длинная. Наблюдайте за дыханием.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Глаза закрыты.

КОНТР-ПОЗЫ. Все позы стоя.

УПРОЩЕНИЕ, а) Слегка согните ноги, если ягодицы не касаются стены. б) Если стопы онемели, согните ноги в коленях и подтяните их к груди.

ЭФФЕКТ. Восстановление, успокоение.

ВНИМАНИЕ

Перевернутые позы противопоказаны при высоком кровяном давлении, отслоении сетчатки и глаукоме, во время менструации. В случае проблем с шей или сердцем, а также в период беременности их следует выполнять только под руководством опытного учителя. Большинство перевернутых поз не рекомендуется осваивать самостоятельно.

4 Отпустите язык на нижнее небо, а глаза - к затылку. Оставайтесь в позе в течение десяти минут, глубоко дыша всем телом.

В качестве вариации соедините подошвы стоп и опустите пятки по стене. Внешние края стоп касаются стены, а колени разведены. (А) Вы также можете развести ноги наподобие буквы «V», чтобы растянуть внутренние бедра. (В)





Поза Собаки Мордой Вниз с поднятой ногой

Эка Пада Адхо Мукха Шванасана

Эта поза способствует вытяжению плеч и запястий и разрабатывает подколенные сухожилия. Она стимулирует работу сердца.

А Войдите в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162) и соедините стопы. Поднимите левую ногу параллельно полу. Прижимайте правую пятку к полу, вытягивая левую от себя. Заверните левое бедро внутрь, чтобы пальцы смотрели вниз. Равномерно прижимайте ладони к полу и направьте грудную клетку к бедрам. Держите плечи ровно. Удерживайте позу в течение пяти дыханий, затем опустите ногу. Если необходимо, выйдите из позы и отдохните. Повторите упражнение в другую сторону.

2 Если вы можете поднять ногу выше, следующая вариация усилит вытяжение. Из позы Собаки Мордой Вниз поднимите ногу к потолку, развернув ее пальцами наружу. На этот раз позвольте



левому плечу сместиться вперед, а правому - немного назад, скручивая грудную клетку влево. Смотрите вверх из-под левой руки.

3 Согните левую ногу и подтяните пятку к ягодицам. Отведите согнутое колено вверх и назад. Это включит в работу мышцы живота и тонизирует внутренние органы. Почувствуйте вытяжение вверх вдоль всей левой стороны тела от внутреннего запястья через подмышку и грудную клетку до таза. На выдохе опустите ногу. Повторите упражнение в другую сторону.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На пупок.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вниз, Наклон к одной ноге.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Горы.

УПРОЩЕНИЕ, а) Не поднимайте ногу слишком высоко. **б)** Согните поднятую ногу в колене, **с)** Поднимите одну ногу, стоя на четвереньках.

ЭФФЕКТ. Восстановление сил, успокоение.

Поза Зайца

Эта поза способствует вытяжению шеи и плеч. Поскольку интенсивность позы хорошо контролируется, она является прекрасной альтернативой для тех, кто еще не готов к выполнению Стойки на голове (с. 296). Асана способствует успокоению и восстановлению равновесия.



А В позе Ребенка (с. 100) захватите руками пятки. Поставьте макушку головы на пол, пододвинув лоб как можно ближе к коленям.

2 На вдохе перенесите часть веса на голову, поднимая грудную клетку от бедер, а ягодицы - от пяток. На выдохе опустите ягодицы и грудь, вернувшись в исходное положение. Поднимитесь и опуститесь несколько раз.

3 В последний раз задержитесь в позе на несколько дыханий. Не ослабляя хват рук на пятках, поднимайте середину и верх спины, разводите лопатки. Закройте глаза и наслаждайтесь вытягиванием в основании шеи и верхней части плеч.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. Внутрь на пупок либо глаза закрыты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Ребенка.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Рыбы, поза Трупа, Расслабление шеи.

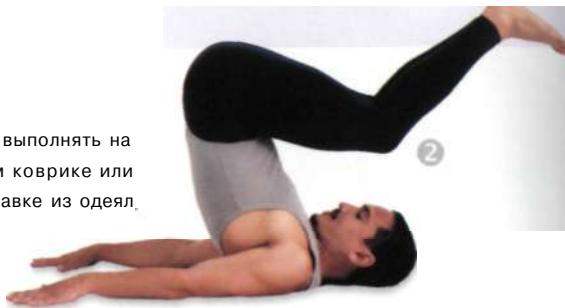
УПРОЩЕНИЕ, а) Не перекачивайтесь полностью на макушку головы. **б)** Подложите одеяло в колени или под лодыжки, **с)** Если шея жесткая, положите лоб на валик или сложенное одеяло, **д)** Расположите руки ближе к плечам.

ЭФФЕКТ. Равновесие.



Стойка на плечах

В этой перевернутой позе подбородок прижат к груди, что увеличивает приток свежей крови к щитовидной и паращитовидной железам и эндокринным железам мозга. Асану лучше всего выполнять в конце занятия, чтобы в полной мере оценить ее успокаивающее действие.



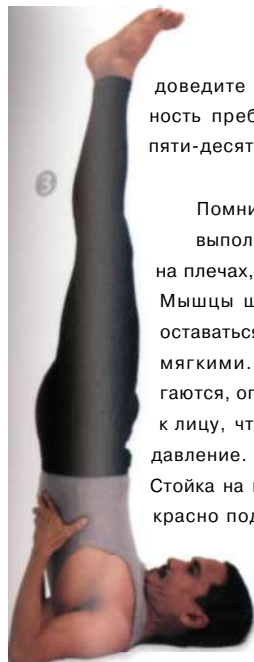
Позу можно выполнять на специальном коврике или (вначале) подставке из одеял, чтобы избежать напряжения в шее. Аккуратно сложите

два-три одеяла. Лягте на спину так, чтобы голова располагалась на полу, а верхушки плеч - на расстоянии 6 см от ровного края одеял. Согните колени.

2 Поднимите согнутые ноги над головой. Перекатитесь на верхушки плеч и сблизьте локти. Вход в позу с прямыми руками

обеспечивает хороший фундамент для вытяжения вверх.

3 Выпрямите ноги вверх. Вытяните внутреннюю поверхность ног, тяните пальцы стоп. Сблизьте локти. Расслабьте кожу на лице. Оставайтесь в позе в течение двадцати дыханий или дольше. В течение нескольких месяцев



доведите продолжительность пребывания до пяти-десяти минут.

Помните, что вы выполняете стойку на плечах, а не на шее. Мышцы шеи должны оставаться достаточно мягкими. Если они напрягаются, опустите ноги к лицу, чтобы уменьшить давление. Это половинная Стойка на плечах. Она прекрасно подходит новичкам.

5 Чтобы выйти из позы, опустите ноги за голову, прижмите руки к полу и осторожно опустите туловище.



И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На пальцы ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Простая перевернутая поза, поза Моста с поддержкой.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Рыбы, Расслабление шеи, поза Головы к Колену.

УПРОЩЕНИЕ. Из Простой перевернутой позы согните колени и упритесь стопами в стену, чтобы поднять таз. Поддерживайте низ спины руками. Если можете, одну или обе ноги оторвите от стены.

ЭФФЕКТ. Равновесие.



Вариации в Стойке на плечах

В эту последовательность можно также включить позу Плуга (с. 292) и позу Коленей к Ушам (с. 294). Удерживайте каждую вариацию в течение пяти-пятнадцати дыханий.



Стойка на плечах с опущенной ногой Эка Пала Сарвангасана

Из Стойки на плечах опустите прямую левую ногу за голову, по возможности поставив пальцы на пол. Тяните правую ногу вверх. Обе ноги прямые. Вытягивайте пальцы обеих стоп. Чтобы лучше вытянуться, втягивайте поясницу и середину спины. Через пять-пятнадцать дыханий поднимите левую ногу и повторите упражнение в другую сторону.

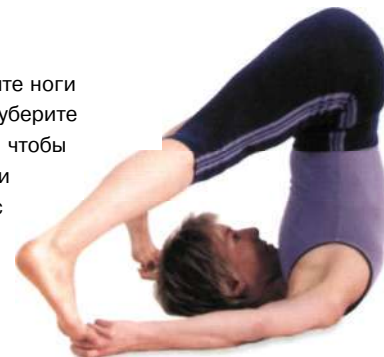
Стойка на плечах с поворотом Паршва Сарвангасана

Опустите ноги над головой влево. Скрутите туловище влево и сместите правую руку на середину крестца, чтобы средний палец лежал в углублении между ягодицами. Положите левую руку на пол. Еще больше скрутите туловище. Затем отведите левую ногу назад и вправо, продолжая вытягивать правую ногу по диагонали вперед и влево. Положение ног напоминает шпагат. Прижимайте локти и плечи к полу. Напрягите ягодицы и хорошо вытяните ноги.



Поза Широкого Угла из Стойки на плечах Супта Кона Сарвангасана

Из позы Плуга (с. 292) широко разведите ноги в стороны. Если стопы касаются пола, уберите руки со спины и заведите их за голову, чтобы захватить пальцы ног. Расправьте плечи и равномерно распределите на них вес тела. Чтобы вернуться в Стойку на плечах, сначала поставьте спину на руки.



Поза Лотоса в Стойке на плечах Урдва Падлла Сарвангасана

Чтобы выполнить эту вариацию, нужно предварительно освоить позу Лотоса (с. 152). Из Стойки на плечах (с. 286) согните правую ногу в колене и положите правую стопу в левый пах. При необходимости помогите себе левой рукой. Приблизьте ноги к лицу. Согните левое колено наружу и положите левую стопу на правое колено. Поддерживая себя левой рукой, правой рукой продвиньте стопу к правому паху. После 10-15 дыханий освободите ноги, выпрямите их и повторите упражнение, поменяв перекрест ног.



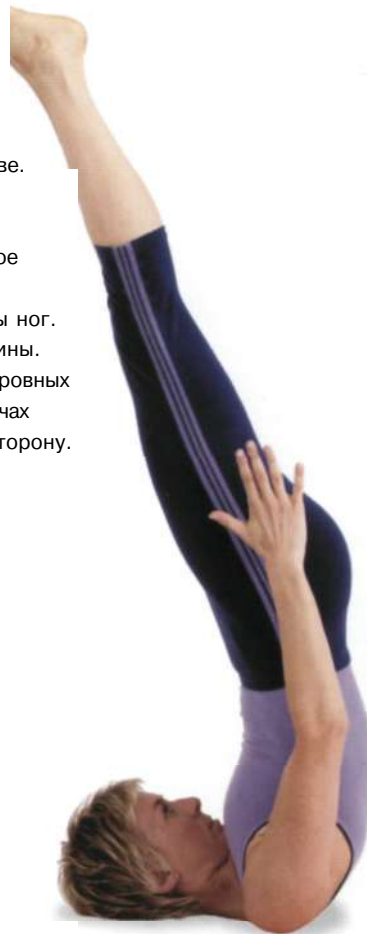
Перевернутая поза Лотоса Урдва Падлласана

Сделайте позу Лотоса в Стойке на плечах и согните скрещенные ноги вперед. Уберите руки со спины, поставьте их на колени и выпрямите. Давите руками на ноги, а ногами на руки, чтобы сохранить равновесие. Расправьте плечи. Сделайте десять дыханий. При каждом повторении позы меняйте перекрест ног. Чтобы развить позу, опустите ноги на грудь и обхватите их руками, захватив запястье одной руки другой. Это поза Эмбриона 1.



Стойка на плечах без поддержки ириалаллба Сарвангасана

- этой позе равновесие сохраняется без помощи рук; следите за состоянием шеи. Предварительно выполните классический вариант Стойки на плечах. Затем немного сместите ноги к голове. Снимите руки со спины и вытяните их вверх. Работая мышцами живота и спины, верните ноги в вертикальное положение. Вытянитесь от плеч до кончиков пальцев рук. Тяните пальцы ног. Продолжайте работать мышцами спины. Удерживайте позу в течение десяти ровных дыханий. Вернитесь в Стойку на плечах и повторите упражнение в другую сторону.



Поза Плуга

Халасана Эта перевернутая поза оказывает удивительное восстанавливающее воздействие на нервную систему. Органы брюшной полости сжимаются и тонизируются, шея и плечи освобождаются от привычного напряжения, а позвоночник максимально вытягивается. Это естественный выход из Стойки на плечах (с. 286).



А Лягте на спину на коврик или сложенное одеяло. Начинаящим лучше взять два-три одеяла. В результате плечи и локти окажутся выше головы. Лягте ровно и отодвиньте плечи от ушей. Прижмите подбородок к груди, удлинив шею сзади.

2 Подтяните колени к груди. Хорошо прижмите ладони к полу, заведите стопы за голову и выпрямите ноги. Если пальцы стоп не касаются пола, поставьте ладони на низ спины. В этой позе большая нагрузка приходится на плечи и шею.

Выполняйте асану осторожно. Держите голову на одной линии с позвоночником.

3 Опустите подвернутые пальцы ног на пол. Чтобы углубить позу, поднимите седалищные кости, удлиняя верхнюю часть груди к подбородку, приближая позвоночник к вертикальному положению. Соедините ладони и переплетите пальцы, перекатившись на верхушки плеч. Прижимайте внешние края ладоней к полу. Если можете, положите подъемы стоп на пол, вытянув пальцы.

4 Чтобы выйти из позы, опустите ягодицы на пол, затем ноги, прижимая затылок к полу. Выполните несколько контр-поз, чтобы снять напряжение в шее.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Наклон к двум ногам, поза Зайи, половинная Стойка на плечах, Простая перевернутая поза.

КОНТР-ПОЗЫ. Поворот ног из положения лежа, поза Головы к Колени, поза Рыбы, Расслабление шеи.

УПРОЩЕНИЕ, а) Опустите ноги (от основания бедер) на сиденье стула. **б)** Согните ноги в коленях, **с)** Положите согнутые руки на пол за головой.

ЭФФЕКТ. Успокоение, повышение тонуса.

Поза Коленей к Ушам

Карнапидасана Эта поза требует гибкости позвоночника и оказывает значительное давление на шею. Со временем асана становится очень комфортной и уютной, так как она обладает успокаивающим воздействием



1 Из позы Плуга (с. 292) согните колени и приведите их к ушам. Если вы входите в позу из Стойки на плечах (с. 286), выполняемой на подставке, гораздо труднее положить голени на пол. Вам будет легче, если вы подвернете пальцы ног. Чтобы поднять туловище, вытяните руки на полу за собой и переплетите пальцы.

2 Положите голени и подъемы стоп на пол пальцами от себя. Обхватите руками колени. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти вдохов, затем вернитесь в позу Плуга, поставив руки на спину.



И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ. Стойка на плечах, поза Плуга, Наклон к двум ногам.

КОНТР-ПОЗЫ. Расслабление шеи, поза Рыбы, поза Головы к Колену.

УПРОЩЕНИЕ, а) Опустите колени на лоб или скулы. б) Подверните пальцы ног. в) Не ставьте колени на пол. г) Поддерживайте руками спину.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

3 Чтобы усложнить позу, обхватите ноги руками и положите ладони под голову. Если вы сосредоточитесь на солнечном сплетении, эта поза станет мудрой - Печатью Аркана.

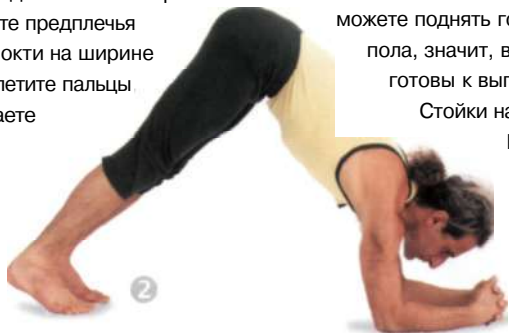




Стойка на голове

Это поистине королевская поза. Ее достоинства неисчислимы. Она успокаивает нервную систему, питает клетки мозга, стимулирует сердце и кровообращение, регулирует работу гормональной и пищеварительной систем, а также укрепляет силу духа.

В этой классической асане вес тела приходится на голову и руки. Поскольку голова гораздо легче туловища, выравнивание тела и подготовка к позе играет важную роль. Встаньте на колени перед сложенным одеялом или ковриком. Опустите предплечья на одеяло, локти на ширине плеч, переплетите пальцы. Если вы делаете позу у стены отодвиньте от нее костяшки пальцев на 6-8 см.



2 При выполнении Стойки на голове важно хорошо поднимать плечи и прижимать локти. Прижмите запястья к полу. Эти движения должны увеличить расстояние между плечами и ушами и поднимут голову над полом. Если вы не можете поднять голову от пола, значит, вы еще не готовы к выполнению Стойки на голове.

Развивайте гибкость и силу.

3 Расположите макушку головы между запястьями, затылок касается ладоней. Чтобы придать правильное положение шее, поставьте на пол самую макушку головы, а не область впереди или позади нее.

4 Подверните пальцы ног и выпрямите колени. Постепенно приближайте стопы к голове, перенося на нее вес тела.

5 Когда стопы максимально приблизятся к голове, оторвите их от пола по одной или очень осторожно обе и медленно приведите пятки к ягодицам. Хорошо прижмите к полу локти и внешние края запястий. От этого фундамента вытягивайтесь вверх, чтобы уменьшить вес тела, приходящийся на голову и шею.



ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Зайца, поза Собаки Мордой Вниз, поза Павлиньего Пера.

КОНТР-ПОЗЫ.

Сразу после выхода из асаны сделайте позу Ребенка; Стойка на плечах, Расслабление шеи.

УПРОЩЕНИЕ. Выполняйте позу под руководством опытного учителя.

ЭФФЕКТ. Равновесие.



Стойка на голове (продолжение)

/~ Выпрямите ноги и вытяните vJ пятки вверх. Снова прижмите локти к полу и поднимите плечи. Используйте стену скорее в качестве страховки, а не опоры. Ложные ребра не должны выдаваться вперед. Чтобы избежать этого, удлиняйте талию сзади и втяните живот. Со временем вы научитесь входить в позу двумя прямыми ногами. В любом случае держите стопы вместе и поднимайтесь плавно, а не толчком.



7 Вначале оставайтесь в позе в течение пяти дыханий. Постепенно, в течение месяцев, увеличивайте продолжительность пребывания в позе до десяти и более минут. Вернитесь в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке и отдохните в позе Ребенка (с. 100).



Стойка на голове с поворотом

Паршва Ширшасана В этой вариации Стойки на голове (с. 296) тело скручивается, ноги и ступни поворачиваются в сторону. По мере освоения Стойки на голове выполняйте ее вариации (с. 299-301) последовательно.



Сделайте Стойку на голове. Хорошо прижмите локти к полу, одновременно поднимая плечи. На выдохе повернитесь вправо, направляя правый таз назад, а левый - вперед. Вытягивайте пятки вверх. Втяните пупок и ложные ребра к и не прогибайте спину. Углубляйте скручивание вокруг оси позвоночника. Локти и голова неподвижны. На выдохе вернитесь к центру, выровняйте позу. Повторите упражнение в другую сторону.

В вариации этой позы колени согнуты, а пятки прижаты к ягодичам. Выполняя скручивание, равномерно прижимайте локти к полу. Это поза Героя в Стойке на голове.

И Н Ф О Р М А Ц И Я
ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.
Стойка на голове

КОНТР-ПОЗЫ. Стойка на плечах, поза Ребенка, поза Эмбриона.

УПРОЩЕНИЕ. Выполняйте позу у стены.

ЭФФЕКТ. Равновесие.



Поза Лотоса в Стойке на голове

Урдва Падмасана Прежде чем выполнять эту вариацию Стойки на голове (с. 296), необходимо хорошо освоить позу Лотоса (с. 152).



Сделайте Стойку на голове. Согните правую ногу и положите правую стопу на левый пах. Согните левую ногу и положите левую стопу на правое колено. Про-

двигайте стопу вниз по правому бедру к паху. Попробуйте немного пошевелить левой стопой, чтобы придать

ей правильное положение. Через десять-пятнадцать дыханий на выдохе выпрямите ноги и повторите позу, изменив перекрест ног.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Стойка на голове, поза Лотоса.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Ребенка, Стойка на плечах.

УПРОЩЕНИЕ. а)

Выполняйте позу у стены. б) Попросите кого-нибудь помочь вам перекрестить ноги.

ЭФФЕКТ. Равновесие.



Поза Посоха в Стойке на голове

Урдва Дандасана В этой вариации Стойки на голове ноги располагаются под прямым углом к туловищу, поэтому мышцы живота должны быть сильными.



Сделайте Стойку на голове. Хорошо прижмите локти к полу, поднимите плечи. Медленно опустите прямые

ноги до горизонтального положения. Опуская ноги, отводите таз назад, чтобы сохранить равновесие. Не сгибайте ноги в коленях. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий, затем вернитесь в Стойку на голове с прямыми ногами.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Стойка на голове, поза Лодки.

КОНТР-ПОЗЫ.

Поза Ребенка, Стойка на плечах, поза Плуга.

УПРОЩЕНИЕ. а)

Не опускайте ноги до прямого угла.

б) Положите ноги на стул.

ЭФФЕКТ. Укрепление.

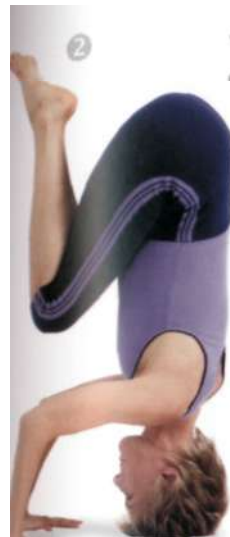


Поза Треножника

Саламба Ширшасана В этой вариации Стойки на голове (с. 296) вес тела приходится преимущественно на голову, а руки помогают сохранить равновесие. Важно, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Поза Треножника используется для входа в некоторые балансы, например Баланс в позе Мудреца с вытянутой ногой 1 и 2 (с. 228 и 232).

А Позу Треножника лучше

1 выполнять на одеяле. Однако подставка не должна быть слишком мягкой - это лишит позу стабильности. Встаньте на колени перед сложенным одеялом. Поставьте на него макушку головы и положите ладони на пол на ширине плеч пальцами вперед. Удерживайте локти над запястьями, не разводите их в стороны.



2 Выпрямите колени и приблизьте стопы к голове, постепенно перенося на нее вес тела. Хорошо прижмите ладони к полу. На вдохе согните ноги в коленях и оторвите стопы от пола.

3 Сделайте полную Стойку на голове, не разводите стопы. Со временем вы научитесь поднимать прямые ноги. Не разводите локти и прижимайте к полу основания больших пальцев рук. Не роняйте лопатки и плечи. Тяните стопы вверх. Втяните ложные ребра, сохраняя тело прямым, как в позе Горы (с. 46).

4 Удерживайте позу в течение пяти дыханий. Постепенно доведите продолжительность пребывания в позе до пяти-десяти минут. Вернитесь в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке и отдохните в позе Ребенка (с. 100).

И Н Ф О

Взгляд. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Стойка на голове, поза Журавля.

КОНТР-ПОЗЫ. Стойка на плечах, Расслабление шеи, поза Ребенка, поза Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Выполняйте позу у стены. **б)** Обратитесь за помощью к опытному учителю.

ЭФФЕКТ. Успокоение.





Стойка на руках

Адхо Мукха Врикшасанз Перевернутое положение позволяет нам преодолеть страх перед неизвестностью. Эта поза развивает силу в плечах, руках и запястьях, а сохранение равновесия требует сосредоточения.

1 Встаньте в позу Собаки Мордой Вниз (с. 162), поставив руки в 15 см от стены. При меньшем расстоянии вам будет сложно привести ноги в вертикальное положение. Поставьте ладони на ширине плеч пальцами к стене. Убедитесь, что руки расположены симметрично. Подойдите к рукам, чтобы плечи оказались над пальцами рук. Теперь вы стоите на цыпочках.

2 Определите, какая нога будет основной, толчковой. Согните другую ногу и поднимите ее, расположив пятку у ягодицы.



3 Согните толчковую ногу и на вдохе закиньте ее вверх. В это время вторая нога приблизится к стене и упрется в нее пяткой. Поднимите таз.

Соедините ноги и вытяните пятки вверх.

4 Дышите. Хорошо прижимайте пальцы к полу. Выпрямите руки и смотрите в точку между кистями.

ИНФОРМАЦИЯ

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Поза Собаки Мордой Вниз, поза Собаки Мордой Вниз с поднятой ногой, Стойка на голове.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, поза Эмбриона, Расслабление запястий.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поместите между руками блоки и поставьте на них голову.

ЭФФЕКТ. Равновесие.

Медленно отведите пятки от стены и вытяните спину, втянув ложные ребра и поддерживая равновесие. Оставайтесь в позе в течение пяти-десяти дыханий.

5 Со временем вы научитесь входить в позу двумя ногами. Для этого требуются уверенный мощный толчок и сильные мышцы живота. Последовательность движений такова: сначала расположите плечи над пальцами рук. При толчке притяните колени к себе, плотно прижав бедра к туловищу. Тазобедренные суставы



расположатся на одной линии с плечами. Теперь выпрямите ноги.

6 Постепенно научитесь сохранять равновесие без помощи стены.





Поза Павлиньего Пера

Пинча Маюрасана Эта поза требует гибкости позвоночника и связана с большой нагрузкой на плечи.

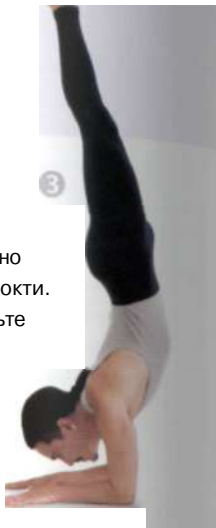
При ее выполнении вес тела полностью приходится на локти и предплечья.

Асана развивает плечи и руки, а также вытягивает мышцы живота.

1 Положите перед собой сложенное одеяло или коврик. Новичкам позу лучше выполнять у стены. Встаньте на колени перед ковриком. Положите на него предплечья параллельно друг другу ладонями вниз, разведя локти на ширину плеч.

2 Подверните пальцы ног и выпрямите колени, приняв форму перевернутой буквы «V».

3 Приведите стопы к рукам, постепенно перенося вес тела на локти. Затем по одной закиньте прямые ноги вверх. Соедините стопы и выпрямите ноги. Тяните пятки вверх. Если вы стоите у стены, отведите от нее стопы. Смотрите в пол. Хорошо прижимайте локти. Плечи перпендикулярны полу, спина прямая. Ложные ребра не должны выдаваться вперед. Чтобы



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. На кончик носа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ.

Стойка на голове; поза Голубя для полготовки к выполнению позы Скорпиона.

КОНТР-ПОЗЫ. Поза Ребенка, Стойка на плечах, Спокойный глубокий наклон вперед.

УПРОЩЕНИЕ, а) Поместите деревянную подставку между запястьями. **б)** Выполняйте позу около стены. Чтобы сделать позу Скорпиона, передвигайте ноги по стене вниз к голове.

ЭФФЕКТ. Равновесие.

избежать этого, удлиняйте талию сзади и втяните живот. Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий. Вернитесь в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

4 После освоения этой позы можно перейти к выполнению позы Скорпиона. Как и другие сложные перевернутые позы с сильным прогибом, она обладает укрепляющим и стимулирующим воздействием.

5 Встаньте в позу Павлиньего Пера, прижмите запястья к полу. Выпрямите туловище вверх и сделайте несколько дыханий. На выдохе согните ноги в коленях и поднимите голову. Прогнитесь и медленно опустите стопы на макушку головы. Не разводите колени. Поднимайте грудную клетку от плеч. Это поза Скорпиона.

6 Удерживайте позу в течение пяти-десяти дыханий, затем либо вернитесь в исходное положение, либо немного выпрямите ноги и перейдите в позу Перевернутого Лука (с. 266). После этого расслабьтесь и опуститесь на пол. Опытные практики могут встать в позу Горы (с. 46).



Расслабление

Расслабление закрепляет результаты практики. Когда тело находится в состоянии покоя, разбуженная в процессе выполнения поз прана оздоравливает и тонизирует организм. Это снимает накопленную за день усталость гораздо лучше дневного сна.

После расслабления мы чувствуем себя
восстановившимися,



освеженными
и полными энергии.

При напряженном ритме жизни необходим регулярный отдых. По мере расслабления тела, ума и эмоций от напряжения мы обретаем глубокий внутренний покой, отрешаясь от всех проблем.



А Поза Трупа

Когда вы лежите на полу с закрытыми глазами, тело полностью расслабляется. Как это ни парадоксально, вначале эта поза окажется трудной, поскольку беспокойный ум держит в напряжении тело. Со временем он будет успокаиваться быстрее.



А Лягте на пол, вытяните ноги и положите руки по бокам туловища ладонями вверх. Закройте глаза. Немного приподнимите ягодицы над полом, удлините низ спины, чтобы прижать крестец к полу, вытяните позвоночник к макушке головы.

2 Потяните пятки от себя, а затем отпустите их, уронив стопы к полу

3 Расслабьте плечи и позвольте им опуститься к полу. Направьте подбородок к горлу, чтобы удлинить заднюю поверхность шеи.



л Разожмите зубы и расслабьте губы. Отпустите язык к нижнему небу.

Представьте, что глазные яблоки опускаются вниз к основанию черепа. Расслабьте кожу на лбу и вокруг глаз. Почувствуйте, как она разглаживается.

6 Сосредоточьтесь на дыхании, позвольте ему свободно проникать в тело и выходить из него через ноздри. Дышите всем телом от макушки головы до кончиков пальцев на ногах.

По мере углубления дыхания тело становится мягким и опускается к полу. Расслабление должно идти изнутри. «Растекайтесь» по полу. В позе Трупа присутствует не только глубокое расслабление, но и ощущение расширения.

Расслабление в процессе занятий

Следующие асаны помогут расслабиться непосредственно в процессе занятий. Восстанавливающие позы, описанные на с. 354-357, лучше выполнять в начале или конце тренировки.



Освоение новой позы может оказаться непростой задачей. Иногда это требует таких усилий, что мы забываем о расслаблении, которое должно присутствовать в каждой позе. Если асана состоит на 95% из усилий и на 5% из расслабления, занятия кажутся тяжелыми и напряженными. Однако по мере освоения поза

требует все меньших затрат сил. Соотношение изменится на 80 к 20, затем на 70 к 30 и так далее. При этом поза станет устойчивой (стира) и удобной (сукха). Эти качества достигаются в процессе регулярной практики и дарят ощущение свободы.



Поза Ребенка (с. 100) и ее вариации,
Вытяжение в позе Ребенка (с. 102)

Спокойный глубокий наклон вперед Упанасан

Этот наклон можно выполнять между позами стоя. Из Глубокого наклона вперед (с. 68) разведите стопы на ширину бедер и согните колени. Положите грудь на бедра. Отпустите руки вниз или захватите локти. Позвольте голове свободно свисать. Полностью расслабьте лицо.



Спокойный наклон к двум ногам

Согните ноги, чтобы положить ребра на бедра. Свесьте голову, расположив лицо между коленями. Найдите наиболее комфортное положение для рук. Почувствуйте устойчивость позы.



Поза Эмбриона (с. 103)

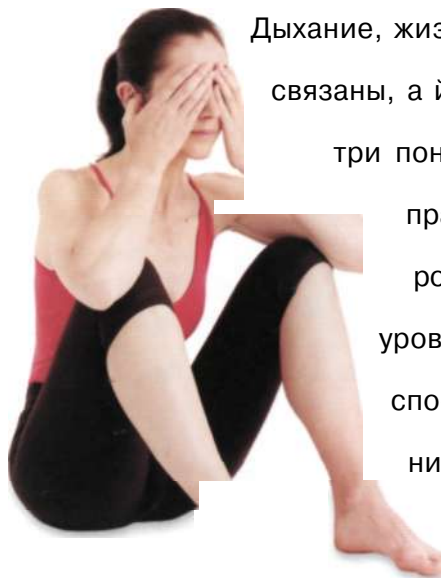


Поза Крокодила (с. 246)



Поза Труп (с. 310)

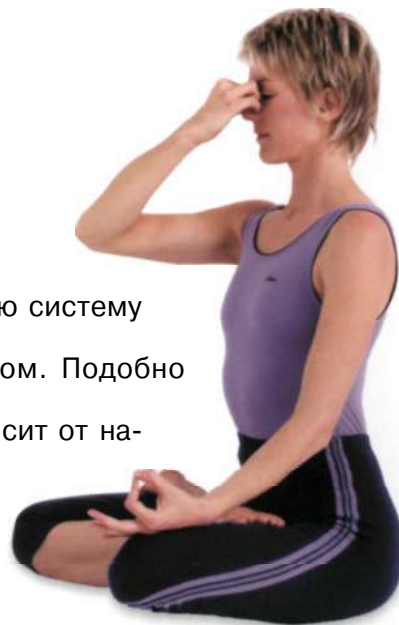
Пранаяма



Дыхание, жизнь и энергия неразрывно связаны, а йогины обозначают все три понятия одним термином - прана. Пранаяма, или контроль дыхания, повышает уровень жизненной энергии, способствует сосредоточению и расширяет сознание.

Дыхание оказывает непосредственное

воздействие на нервную систему и глубоко связано с умом. Подобно тому, как дыхание зависит от настроения, наше психологическое состояние может изменяться посредством изменения дыхания. Осознанное дыхание доставляет кислород клеткам и является фантастическим источником энергии. Все очень просто: когда мы правильно дышим, мы и чувствуем себя лучше.



Ровное дыхание

Сама Вритти Пранаяма Эта практика помогает снять стресс и успокоиться. Она позволяет осознать сам процесс дыхания и является хорошим упражнением на сосредоточение, так как полностью задействует ум. Ровное дыхание приводит в состояние равновесия и используется для снятия напряжения или при проблемах со сном.



1 Удобно лягте или сядьте и сосредоточьтесь на естественном дыхании. Через некоторое время начните считать в уме. Считайте до четырех на каждом вдохе и выдохе, сделав всего пять-восемь циклов.

2 Затем увеличьте продолжительность вдоха и выдоха до пяти, а через пять циклов - до шести. Следите за состоянием тела и ума. В некоторых местах может появиться напряжение, однако сохраняйте тело расслабленным.

3 Удлините вдох и выдох до семи. Еще раз проверьте, не возникает

ли в теле напряжение. Убедитесь, что кожа лба и челюсти расслаблены,

4 Через пять или десять циклов увеличьте счет до восьми. Если вы чувствуете, что такое удлиненное дыхание становится источником стресса, уменьшите его длительность. Дыхание должно оставаться замедленным, но не создавать напряжение в какой-либо части тела, иначе эффект будет прямо противоположным тому, к которому вы стремитесь.

Если вы продолжаете чувствовать себя комфортно,



доведите продолжительность вдохов и выдохов до девяти. Расслабьте язык и кожу на лице. Через некоторое время вы можете увеличить счет до десяти. Какой бы ни была конечная цифра, выполните несколько циклов длинных и ровных дыханий. Затем прекратите считать и дышите

естественно в течение десяти циклов. Проанализируйте свои ощущения. В каком состоянии находится ваш ум, ваши эмоции? Скорее всего, вы будете ощущать себя более расслабленно, чем вначале. По завершении практики старайтесь сохранить это состояние в течение всего дня.

Дыхание Жужжащей Пчелы



Брамарн Звук дыхания оказывает восстанавливающее воздействие. Эта практика избавляет от злости и перенапряжения, поскольку восстанавливает связь с живительными ритмическими пульсациями в нашем теле. Регулярная практика этого дыхания заметно улучшает самочувствие.

1 Выберите любую удобную сидячую позу, например положение на коленях (поза Молнии, см. с. 206), Спокойную позу (с. 106), Совершенную позу (с. 112), позу Лотоса (с. 152), или просто сядьте на стул. Вы также можете сесть на пол и согнуть колени перед собой. Положите локти на колени и прижмите маленькие клапаны в передней части уха кончиками больших пальцев. Позвольте позвоночнику плавно вытянуться вверх и раскройте сердечный центр, не выталкивая силой грудную клетку вверх и наружу. Расслабьте плечи, шею и лицо.

2 Закройте глаза и сосредоточьтесь на животе, сердце, горле и затем - голове. Сделайте медленный глубокий вдох, не теряя ощущения комфорта. На выдохе издавайте жужжащий звук в области неба. Это один цикл. Выполните десять циклов или дышите так несколько минут.

3 Поскольку ваши выдохи существенно удлинились, очень важно делать вдохи не торопясь. Не переходите к выдоху, старайтесь медленно наполнять легкие воздухом.

4 Сконцентрируйтесь именно *Т на жужжащем звуке. Вы можете поэкспериментировать с его высотой, чтобы найти наиболее приятный тон. Ощутите вибрацию, исходящую от звука, на лице, в мозге, горле, груди и других частях тела.



И Н Ф О Р М А Ц И Я

ВЗГЛЯД. Глаза закрыты.

ПОДГОТОВКА. Это упражнение особенно приятно после практики асан.

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ. Завершите медитацией в положении сидя или позе Трупа.

УПРОЩЕНИЕ, а) Делайте спокойный и длинный вдох.
б) Если у вас закружилась голова или вам стало не по себе, сделайте перерыв.

ЭФФЕКТ. Успокоение.

5 Закончив упражнение, посидите спокойно. Не спешите открывать глаза.

Вы можете в течение некоторого времени ощущать в теле пульсацию, вызванную звуковой вибрацией. Не двигайтесь. Чем спокойнее вы будете сидеть, тем больше вы сможете почувствовать.

it Дыхание со сменой ноздрей

Нади-Шодхана Это упражнение очищает энергетические каналы (нади) и уравнивает потоки энергии между правой и левой сторонами тела. Оно особенно полезно при восстановлении равновесия и входе в медитацию.



1 Примите положение, которое вам легко удерживать и в котором спина остается прямой. Положите левую руку на левое колено. Соедините большой и указательный пальцы левой руки в Чин Мудре (с. 334).

2 Согните правую руку и, расположив локоть на уровне плеча, поставьте кончик большого пальца на переносицу прямо над правой ноздрей.

3 Поставьте кончик безымянного пальца правой руки на переносицу прямо над левой



ноздрей. Держите мизинец прижатым к безымянному пальцу. Поставьте указательный и средний пальцы между бровей. Такое положение пальцев называется носовой мудрой.

д Слегка прикройте правую ноздрию большим пальцем *~f ноздрию большим пальцем и сделайте вдох через левую ноздрию. Закончив вдох, зажмите левую ноздрию безымянным пальцем и отпустите большой палец. Выдохните через правую ноздрию. Это один цикл.

5 Сделайте семь-двенадцать циклов. Если хотите, отсчитывайте циклы с помощью большого пальца левой руки, поочередно прижимая его к фалангам остальных четырех пальцев. Сначала прижмите кончик большого пальца к кончику указательного пальца и опускайтесь к его основанию. Затем перейдите к среднему пальцу и так далее. К двенадцатому циклу вы окажетесь у основания мизинца.

6 Как только вы освоите это упражнение, попробуйте сделать еще два больших цикла из Двенадцати дыханий, опуская руку на колено и дыша нормально после

каждого двенадцатого дыхания (большого цикла).

7 Когда упражнение перестанет вызывать затруднения, постепенно удлините дыхание. Начиная про себя считать продолжительность вдохов и выдохов и добейтесь, чтобы она была одинаковой. Потом увеличьте ее на единицу и выполните несколько циклов. Если вы по-прежнему расслаблены, увеличьте продолжительность еще на единицу. Пока дыхание остается плавным и ровным, добавляйте по единице. Если вы заметили какие-либо изменения или нарушения в дыхании, вернитесь на единицу назад.

8 Выполняя упражнение, не позволяйте правому локтю смещать тело вперед или отклонять голову от центра. Закройте глаза, чтобы лучше сосредоточиться на дыхании. Когда вы закончите упражнения, положите правую руку на правое колено. Не открывайте глаза и дышите нормально столько, насколько удобно, наслаждаясь ощущением внутреннего пространства и безмятежности, которые может дать вам эта практика.



Согревающее дыхание

Используйте

Согревающее дыхание при выполнении **асан**. В данной пранаяме дыхание выполняется верхней частью груди, а не животом. При этом грудь поднимается, отсюда дыхание и берет свое название (**«удджайи» означает «победоносный»** или «расширяющийся»).

Другой особенностью Согревающего дыхания является мягкий звук, производимый воздухом в горле. Возможно, «удджайи» произошло от слова «удджапи», означающего «произнесенный вслух». Этот звук издается за счет частичного смыкания голосовой щели, в результате чего на вдохе и выдохе слышится тихое шипение. Этот звук ощущается как слабое сжатие горла, он помогает регулировать поток воздуха. Согревающее дыхание, как и большинство других видов пранаямы, выполняется с закрытым ртом, дыхание осуществляется через нос. Данная пранаяма существенно активизирует энергию.

и по этой причине ее лучше выполнять в сочетании с Брюшным (с. 338) и Корневым Замком (с. 340). Использование бандх (замков) удерживает энергию, выработанную Согревающим дыханием. Сочетание бандх и Согревающего дыхания придает практике асан новое измерение.

1 Сядьте на пол в любой удобной позе, которая позволит сохранять спину прямой. Держите подбородок параллельно полу, чтобы обеспечить ровное положение головы, которая не должна наклоняться ни вперед, ни назад. Расслабьте плечи.

Закройте глаза. Выполняя упражнение, сосредоточьтесь на горле, груди и животе, не позволяя себе отвлекаться.

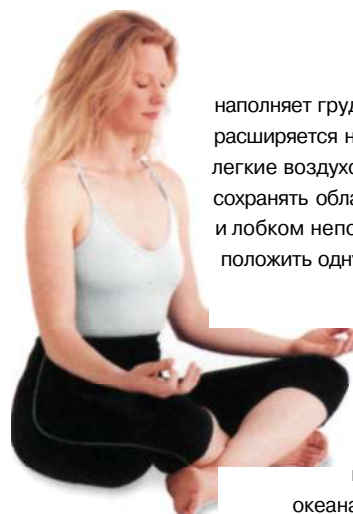
“~% Выдохните, /L. полностью опустошив легкие. Слегка сожмите мышцы промежности. Это и есть Корневой Замок (с. 340). Перед следующим вдохом направьте внимание в область живота и задействуйте брюшные мышцы, слегка подтянув пупок к позвоночнику. Это Брюшной Замок (с. 338).

3 Вдохните медленно и глубоко обеими ноздрями, сохраняя живот неподвижным. Частично сомкните голосовую щель (как при проглатывании), чтобы издавать отчетливый шипящий звук. Тем не менее звук должен быть мягким, а дыхание - расслабленным. Дыхание следует контролировать, но не ограничивать. Поскольку живот слегка сжат, он не может выдуваться, и, таким образом, воздух

наполняет грудную клетку, которая расширяется на вдохе. Наполняйте легкие воздухом медленно, стараясь сохранять область между пупком и лобком неподвижной. Попробуйте положить одну руку на живот, чтобы контролировать его движение. Затем медленно выдохните, продолжая сжимать горло и издавая звук, напоминающий шум океана. Низ живота остается неподвижным. Это один цикл дыхания.

4 Вначале вам может быть трудно издавать характерный звук Удджайи. Это придет с практикой. Помните, что самой важной частью Согревающего дыхания является контроль живота и плавность потока воздуха.

5 При освоении этой техники выполняйте всего несколько циклов за один раз, по необходимости делая между ними несколько обычных дыханий. По мере обретения уверенности постепенно увеличьте число циклов до пятнадцати.



Ступенчатое дыхание

Вилома Пранаяма Это упражнение развивает осознанное дыхание и способность полностью использовать легкие, а также восстанавливает силы. Наполняя воздухом легкие в три этапа, представляйте себе наполнение стакана водой. Сначала наполняется его нижняя часть, затем средняя, а потом он заполняется до краев.



Ступенчатый вдох

А Сядьте или лягте в удобной позе.

1 Мысленно разделите легкие на три части. Вдохните, заполнив легкие примерно на треть и направив воздух в их нижнюю часть. По мере ее заполнения начнет подниматься живот. Задержите дыхание на две-три секунды.

2 Затем вдохните, чтобы заполнить среднюю часть легких. При этом мысленно направляйте воздух в среднюю часть грудной клетки, включая боковые ребра и заднюю поверхность туловища. При этом начнет подниматься грудина.

Задержите дыхание на несколько секунд - при каждой паузе воздух распределяется в легких.

3 Теперь вдохните, чтобы заполнить верхнюю треть легких. При полном заполнении легких грудина будет высоко поднята. Верхушки легких располагаются над ключицами, поэтому заполните также пространство под ними. Важно почувствовать, что легкие наполнены «до краев», но это не должно вызывать стресс. Устраните любое напряжение в горле и голове. Чтобы испытать благотворный эффект этого упражнения, нужно

чувствовать себя непринужденно и расслабленно. Заполнив легкие до предела, задержите дыхание на пару секунд.

4 Теперь сделайте один длинный плавный выдох. Выполните несколько восстанавливающих дыханий, затем повторите упражнение дважды.

Ступенчатый выдох

1 Вернитесь к нормальному дыханию. Проверьте свое тело и ум и устраните любое напряжение.

2 Сделайте один длинный непрерывный вдох. Как только легкие будут наполнены, сделайте задержку в несколько секунд.

3 Теперь выдохните воздух из нижней трети легких, не напрягая мышцы живота. По мере опускания живота поддерживайте грудную клетку поднятой. Сделайте паузу в несколько секунд.

4 Сосредоточившись на средней части легких, сделайте частичный выдох, удерживая грудину поднятой. Выдох должен быть очень плавным. Сделайте паузу, не вдыхая воздух.

5 Теперь выдохните полностью. Когда легкие будут почти пусты, опустите грудину. Позвольте оставшемуся воздуху спокойно выйти из легких. Когда легкие опустеют, задержите дыхание на две-три секунды, сохраняя полную неподвижность.

6 Когда возникнет потребность в кислороде, сделайте длинный плавный и глубокий вдох. Дайте легким отдохнуть, сделав несколько обычных дыханий. Затем повторите упражнение дважды. Отдохните в позе Трупы (с. 310).





ш

Дыхание Кузнечные Меха

Бхастрика Эта пранаяма с силой наполняет и освобождает легкие от воздуха, раздувая пламя пищеварительного огня и сжигая накопленные отходы жизнедеятельности в толстой кишке.

1 Сначала высморкайтесь или прочистите нос соленой водой (с. 346). Затем удобно сядьте в таком положении, чтобы спина оставалась прямой. Прижмите седалищные кости, чтобы вытянуть позвоночник вверх. Удлините заднюю поверхность шеи.

2 Сделайте резкий вдох через нос. Затем напрягите живот и быстро выдохните. Это один цикл дыхания Кузнечные Меха.



3 При прохождении воздуха через ноздри будет слышен звук, напоминающий накачивание велосипедных шин ручным насосом. Выполните десять-двадцать циклов, быстро и ритмично растягивая брюшные мышцы на выдохе и сжимая их на вдохе.

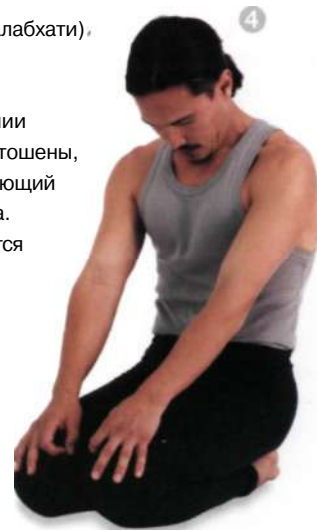
А В завершение глубоко вдохните.

Сделайте Подбородочный (с. 340) или Корневой Замок (с. 340), которые будут удерживать прану внутри тела, и задержите дыхание на тридцать секунд. Затем отпустите бандхи и выдохните. Сделайте несколько естественных восстанавливающих дыханий. Выполните еще два цикла по десять-двадцать дыханий. Когда вы закончите упражнение, лягте и отдохните в позе Труп (с. 310).

ВНИМАНИЕ

При освоении Кузнечных Мехов следует проявить осторожность. Начните с нескольких циклов, постепенно увеличивайте их число в течение недель и месяцев. При появлении головокружений вернитесь к нормальному дыханию. Прекратите упражнение при носовом кровотечении. Не следует делать эту пранаяму в период беременности, менструаций, при высоком глазном давлении или проблемах с ушами.

5 Более мягким вариантом Кузнечных Мехов является Дыхание Светящегося Черепа (Капалабхати), которое считается крией - одной из очистительных техник в Хатха-йоге. Выдох делается быстро, как в дыхании Кузнечные Меха. Когда легкие опустошены, в них возникает вакуум, способствующий естественному поступлению воздуха. Вдыхании Капалабхати вдох делается медленно и без принуждения. Поупражняйтесь, выполнив десять-тридцать дыханий в цикле, и отдохните, как при практике Кузнечных Мехов. Со временем доведите число резких выдохов до пятидесяти.



Направление взгляда

Дришти В то время как пранаяма в основном выполняется с закрытыми глазами, в большинстве направлений Хатха-йоги в асанах глаза, напротив, открыты. Глаза играют важную роль в правильном выполнении любой позы. Она заключается в использовании техники взглядов (дришти).



Направление взгляда, или Дришти

Дришти классифицируются по девяти точкам или направлениям, в которых обращается взгляд при выполнении позы, причем каждой асане соответствует свое определенное устремление взгляда. Использование дришти позволяет развить сознание. Взгляд направляет ум в правильное для каждой конкретной асаны направление. Это способствует сосредоточению и, в результате, помогает контролировать ум. Внимание во многом поглощено тем, что мы видим. Чтобы понять, как много нашей

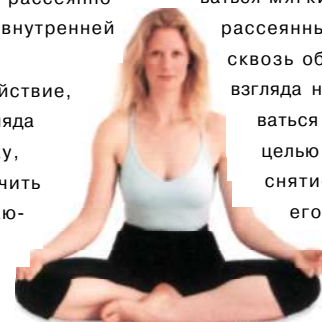
энергии уходит на зрительное восприятие, стоит провести эксперимент, выполняя некоторые сложные асаны с завязанными глазами. Когда не поступает зрительная информация, которую необходимо обрабатывать, наши глаза «расслабляются» и высвобожденную энергию можно использовать для лучшего выполнения позы. Завязанные глаза позволяют дольше удерживать асану (если не требуется визуальная информация для сохранения позы, например, баланса). Когда взгляд отвлекается на внешние объекты в процессе практики - на человека напротив,

обломанный ноготь, вид за окном, это свидетельствует о рассеянности и недостаточной внутренней сосредоточенности.

Такое простое действие, как направление взгляда в определенную точку, позволяет сосредоточить там энергию. Блуждающий взгляд отвлекает ум от единения ума, тела и духа, которое наступает

во время занятий йогой. Устремление взгляда в одну точку помогает сосредоточиться и выполнять позу более осознанно. Использование определенного дришти дает возможность сосредоточиться и успокоиться с открытыми глазами. В этом отношении направление взгляда в позе очень важно для понимания самой асаны, поскольку без соответствующего дришти поза не является полной. Дришти имеют также анатомический аспект. Например, мы смотрим на пальцы ног в большинстве наклонов вперед из положения сидя. Это способствует вытяжению передней поверхности тела в большей степени, чем при устремлении взгляда на пупок, что, вероятно, приведет к скругле-

нию спины. Взгляд должен оставаться мягким и легким, как бы рассеянным или проходящим сквозь объект. Направление взгляда не должно навязываться умом, потому что целью дришти является снятие напряжения, а не его создание. Искусство направления взгляда требует практики.

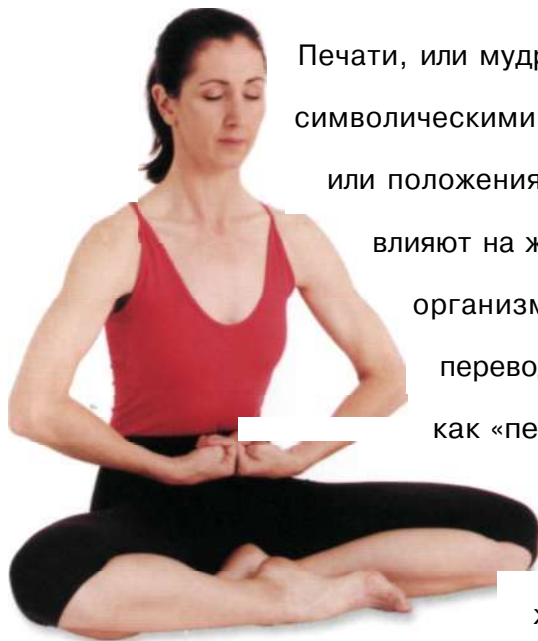


И Н Ф О Р М А Ц И Я

Существуют девять дришти:

1. На кончик носа.
2. На большие пальцы рук.
3. В область «третьего глаза».
4. На пупок.
5. Вверх в небо, как бы в бесконечность.
6. На руки.
7. На пальцы ног.
- 8 и 9. Далеко влево или вправо позади себя.

Печати — Мудры



Печати, или мудры, являются
символическими знаками, жестами
или положениями тела, которые
влияют на жизненную силу
организма. Слово «мудра»
переводится с санскрита
как «печать». Печати
позволяют
направлять
жизненную силу -

прану в разные части тела для ее использования
внутри организма.

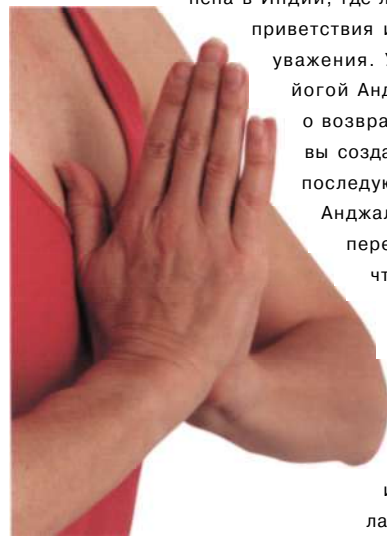
Некоторые асаны, выполненные определенным
образом, например поза Кобры (с. 242), Стойка
на плечах (с. 286) и поза Плуга (с. 292), становятся
мудрами. Занятия Хатха-йогой позволяют преум-
ножить прану, хотя только научившись контролиро-
вать ее с помощью мудр и бандх (с. 336), можно
в полной мере ощутить на себе благотворное
воздействие йоги.

Мудры, используемые при медитации

Эти положения рук легко сочетаются с позами и часто используются во время работы с дыханием и медитации. Некоторые хаста мудры символичны и представляют определенное божество или качество, что часто связано с нашим пониманием системы чакр, индийской аюрведической мыслью, китайской акупунктурой меридианов и астрологией. В целом считается, что мудры воздействуют на рефлекторные зоны, через которые каждая часть ладони связана с соответствующей частью тела или мозга.

Печать Молитвы (Анджали Мудра)

Также известна как Атманджали Мудра. Эта печать широко распространена в Индии, где люди используют ее в качестве



приветствия и выражения благодарности или уважения. Учителя часто заканчивают занятия йогой Анджали Мудрой как напоминанием о возвращении к себе. Обретя спокойствие, вы создаете прочный фундамент для своих последующих действий. В связи с этим Анджали Мудра может использоваться перед и после медитации. Считается, что легкое давление ладоней друг на друга гармонизирует левое и правое полушария мозга. А прижатие больших пальцев к груди напоминает о необходимости развивать качества сердца в процессе практики. Попробуйте использовать эту мудру между циклами Приветствия Солнцу (с. 40 и 42).

Дхьяни Мудра

Эта мудра используется при медитации и созерцании, размышлениях. Левая кисть кладется поверх правой, а кончики больших пальцев соприкасаются. Руки символизируют пустую чашу, восприимчивую к созерцательной мысли.



Мудры Бхайрава и Бхайрави

Когда правая рука лежит поверх левой, а большие пальцы опущены и лежат друг на друге, образуется двойная чаша, называемая Бхайрава Мудрой (Бхайрава - это одно из проявлений бога Шивы). Когда сверху лежит левая рука, получается Бхайрави Мудра, названная в честь Шакти, супруги Шивы.



Шанмукхи Мудра - Закрытие шести врат

Эта мудра позволяет нашим органам чувств отдохнуть в глубокой тишине, так как мы отрешаемся от внешних воздействий и обращаем взор внутрь себя. Она также известна как «печать внутреннего источника» и Йони

Мудра. Сядьте в позу для медитации. Прижмите маленькие клапаны в передней части ушей большими пальцами, чтобы оградить органы слуха от окружающего мира. Закройте глаза указательными пальцами, коснитесь крыльев носа средними пальцами и поставьте безымянные пальцы и мизинцы над и под губами, символически закрывая рот.

Держите локти поднятыми, дышите ровно и наслаждайтесь глубокой тишиной. Когда вы устанете, опустите руки и посидите спокойно, медитируя или размышляя. Если хотите, равномерно слегка зажмите ноздри, оставив достаточно пространства для свободного прохождения воздуха.

Праянана Мудры - Печати рук для дыхательных упражнений

Чин Мудра

Соедините кончики большого и указательного пальца ИЛИ прижмите кончик указательного пальца на сустав, расположенный посередине (между первой и второй фалангой) большого пальца. Выпрямите остальные три пальца. В зависимости от положения указательного пальца и расположения ладони (вверх или вниз) мудра может называться Асака,

Джана и Гияна - Жест Мудрости. Здесь большой палец символизирует божественную силу, а указательный -

человеческое сознание. Человек, применяющий эту мудру, стремится объединить свою индивидуальность с космическим сознанием. Эта мудра изменяет характер дыхания, стимулируя дыхание животом.

Если ладонь обращена вверх, мы имеем дело с Чин Мудрой, если вниз - с Джана Мудрой. В буддизме эта мудра называется Печатью Рассуждений (Витарка Мудра).



7

Чинлайя Мудра

Соедините большой и указательный пальцы и подверните остальные три пальца так, чтобы их кончики касались ладони. Название этой мудры переводится как Печать Проявленного Сознания. Она стимулирует межреберное дыхание путем расширения боков грудной клетки и средней части туловища.



Адхи Мудра

Сожмите руку в кулак, согнув первым большой палец и накрыв его остальными. Эта мудра способствует ключичному дыханию, выполняемому за счет расширения верхней части легких.

Многие люди сразу замечают разницу между выполнением дыхательных упражнений без мудр и с «дыхательными мудрами» (мудры Чин, Чинмайя и Адхи), если сидеть спокойно и внимательно наблюдать за дыханием.

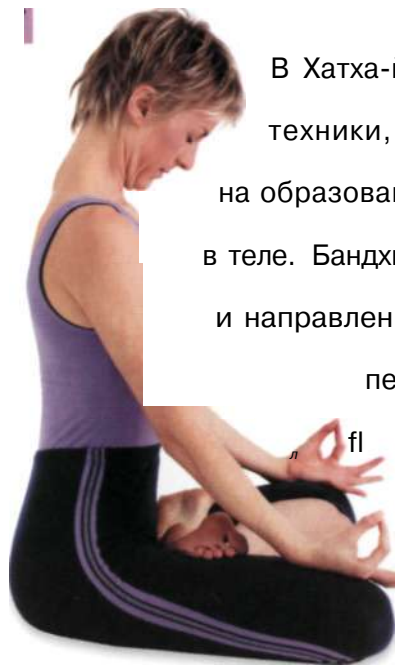


Брахма Мудра

Сожмите кулаки, подвернув большие пальцы внутрь, и соедините их друг с другом. Расположите кисти тыльными сторонами вниз непосредственно под грудиной, чтобы они были параллельны диафрагме, а мизинцы касались живота. При соприкосновении кулаков активируются все энергетические меридианы рук. Эта мудра способствует глубокому полному дыханию. Выполняя ее, следите за каждым полным вдохом, который начинается в животе, затем продвигается к средним и боковым ребрам и, наконец, заполняет легкие доверху прямо под ключицами. На выдохе наблюдайте за мягким сжатием, возникающим по мере выхода воздуха из легких через ноздри.



Энергетические замки — Бандхи



В Хатха-йоге имеются различные техники, оказывающие влияние на образование и циркуляцию энергии в теле. Бандхи - это инструменты контроля и направления праны. Слово «бандха»

переводится как «запереть» или

«ограничить», что хорошо

описывает действие

•» энергетических замков.

Они запирают или

сдерживают прану и играют важную роль в Хатха-йоге. Все энергетические замки базируются на сжатии мышц, но не ограничиваются этим. Практикуемые в сочетании с пранаямой или отдельно, бандхи воздействуют на внутренние органы, нервную и эндокринную системы. Они помогают в излечении болезней репродуктивной и мочевыделительной систем, в устранении сексуальных расстройств, проблем со спиной и в восстановлении после рождения ребенка.

Брюшной Замок

Уддияна Вандха «Уддияна» означает «взлетать». В «Хатха-йога Прадипике» говорится, что благодаря применению этой бандхи великая птица Прана взмывает ввысь. В отличие от Корневого Замка Брюшной Замок направляет энергию в центральный канал Сушумна.



Брюшной Замок представляет собой втягивание мышц живота, расположенных выше и ниже пупка. Сам по себе этот замок выполняется после полного выдоха, когда легкие абсолютно пусты, путем втягивания живота внутрь и вверх.

Более мягкая версия Брюшного Замка может выполняться в начале выдоха во время практики пранаямы. В асанах сжатие мышц живота стабилизирует внутренний стержень тела и защищает позвоночник. Вы можете начать работу над Брюшным Замком в асанах, контролируя низ живота. Не позволяйте этой области выпячиваться

на вдохе; направляйте отрезок между лобковой костью и пупком к позвоночнику.

Полный Брюшной Замок, выполняемый отдельно, тонизирует органы брюшной полости и улучшает пищеварение. Это первый шаг к освоению Волнообразного движения живота - Наули (с. 348).

1 Для выполнения полного Брюшного Замка встаньте, расставив стопы на ширину бедер. Слегка согните колени и наклонитесь вперед. Поставьте руки на бедра и скруглите спину, втянув копчик.

2 Полностью выдохните. Задержите дыхание. Опустите подбородок к груди (Подбородочный Замок, с. 340). Это защитит голову от чрезмерного давления.

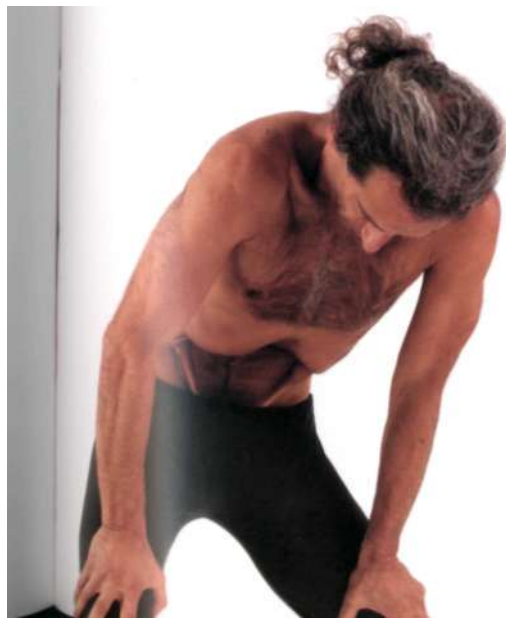
3 Прижмите ладони к бедрам. Поднимите диафрагму, чтобы вытянуть живот внутрь и вверх. Поначалу трудно заставить работать только диафрагму. Со временем вы научитесь сохранять живот относительно расслабленным по мере его втягивания в грудную клетку. В позе на фото внизу также выполняется

ВНИМАНИЕ

Брюшной Замок выполняется только натощак. Сделайте это упражнение сразу после пробуждения. Не задерживайте дыхание надолго, иначе начнете задыхаться и «хватать» воздух ртом. Полный Брюшной Замок нельзя выполнять в период беременности и менструаций.

Корневой Замок (с. 340), который задействует наружные косые мышцы живота, образующие две выступающие линии. Несмотря на задержку дыханий, позвольте грудной клетке расширяться, как на вдохе. Удерживайте замок несколько секунд.

4 Не держите замок слишком долго. Сначала спокойно отпустите его, а потом медленно вдохните. Встаньте и сделайте несколько восстанавливающих дыханий. Выполните замок еще три раза.



1. Корневой Замок

Мула Бандха

Корневой Замок связан с напряжением мышцы промежности. Корневой Замок контролирует апану - энергию, которая движется от низа живота к ногам. Этот замок используется при выполнении асан в Аштанга Виньяса йоге (с. 385), где он способствует накоплению внутреннего тепла. Корневой Замок уравнивает симпатическую и парасимпатическую системы и улучшает состояние половой сферы. Этот замок также способствует пробуждению энергии Кундалини.

Техника выполнения

Во время выполнения Корневого Замка тазовое дно сжимается и направляется внутрь и вверх. Поначалу трудно задействовать именно мышцы промежности, так как одновременно с ними сжимается анальный сфинктер и мышцы полости таза. Обычно создается ощущение общей напряженности, хотя со временем вы научитесь сжимать нужные мышцы. Это легче достичь на выдохе. Сначала выполняйте замок сидя, затем включайте его в позы стоя. Постепенно вы научитесь делать этот замок в любых позах.

2. Подбородочный Замок

Ажаланлхара Бандха

Подбородочный Замок (см. рисунок справа) - это третья основная бандха. Он регулирует поток праны в области горла. В «Хатха-Йога Прадипике» говорится, что Подбородочный Замок противодействует старению и смерти, приостанавливая «стекание нектара в огонь жизни». Согласно тексту, он должен выполняться в конце вдоха (речака). Подбородочный Замок крайне важен для любой пранаямы с задержкой дыхания (кумбака). Регулируя приток праны к голове, этот замок препятствует головным болям, головокружениям, предотвращает заболевания глаз, горла и ушей.

Техника выполнения

Чтобы выполнить Подбородочный Замок, опустите подбородок в углубление между ключицами, удлиняя заднюю поверхность шеи. Это изменяет форму горла и замедляет дыхание. Шея должна сгибаться естественно, без усилия или напряжения.

3. Большой Замок

Маха Бандха

Большой Замок (см. иллюстрацию внизу) представляет собой сочетание трех предыдущих бандх.

Он может использоваться при выполнении пранаямы и в качестве подготовки к медитации.

Техника выполнения

Сделайте несколько глубоких дыханий, например Согревающее дыхание (с. 322). Затем полностью выдохните. Выполняйте Корневой Замок (с. 340), Брюшной Замок (с. 338) и Подбородочный Замок (с. 340). Через несколько секунд отпустите замки. Поднимите подбородок и сделайте глубокий вдох. Повторите еще несколько раз.



Очистительные практики — Крии



Крии - специальные практики Хатха-йоги, которые позволяют очистить тело и поддерживать крепкое здоровье.

—
Классические тексты «Хатха-Йога Прадипика» и «Гхеранда Самхита»

описывают шесть крий. Четыре

из них - Дыхание Светящегося

Черепца (с. 327), Созерцание

пламени свечи (с. 344), Промывание носа соленой водой (с. 346), Волнообразное движение живота

(с. 348) - приведены в этой книге. Они настолько безопасны, что их можно освоить самостоятельно.



Две оставшиеся техники
следует выполнять под
руководством учителя.

Это Дхаути - очищение
желудка водой или тонкой
полоской ткани, и Васти (или
Басти) - очищение толстой
кишки водой или воздухом.

Созерцание пламени свечи

Тратака Согласно «Хатха-йога Прадипике», созерцание пламени свечи излечивает болезни глаз и снимает усталость. Оно также способствует сосредоточению и обладает удивительным успокаивающим воздействием. Это прекрасная подготовка к медитации. По возможности выполняйте упражнение в темной комнате.



1 Зажгите свечу или масляную лампу и поставьте ее на низкий столик, чтобы пламя располагалось на уровне глаз. Сядьте на пол в позу,

удобную для медитации, на расстоянии 1 м от столика. Выпрямите спину и расслабьте плечи.

ИНФОРМАЦИЯ

Традиционно в Индии созерцают пламя небольшой масляной лампы, поскольку оно ровнее, чем у свечи. Не ставьте свечу или лампу на сквозняке. Тратаку можно выполнять, используя другие предметы в качестве объектов созерцания, например религиозные символы,

рисунки или иные объекты, представляющие для вас ценность (кроме зеркал). Выбрав объект, не меняйте его. Систематическое созерцание одного и того же объекта развивает практику.

ЭФФЕКТ. Очищение глаз.

2 Заранее решите, как долго вы будете смотреть на пламя. Для начала будет вполне достаточно 30, 45 или 60 секунд. Старайтесь придерживаться выбранного времени, тогда это упражнение разовьет невозмутимость и выносливость. Поначалу трудно смотреть на пламя, не моргая дольше чем несколько секунд. С каждой неделей тренировок постепенно доведите время созерцания до трех минут.

3 Смотрите на пламя, не отрываясь, не моргая и не двигая глазами. Не беспокойтесь, если глаза начнут слезиться или появятся искажения зрительного восприятия. Это нормально. Не отвлекайтесь и сопротивляйтесь желанию моргнуть. Когда время истечет, мягко закройте глаза.

4 Перед закрытыми глазами может появиться образ свечи. Мысленно созерцайте его и используйте как объект медитации. Когда образ исчезнет, начните следующий цикл.

Г* В конце третьего цикла быстро потрите руки и прикройте разогретыми ладонями глаза, расслабив их в успокаивающей темноте. Эта практика называется палминг (от английского palm - ладонь).



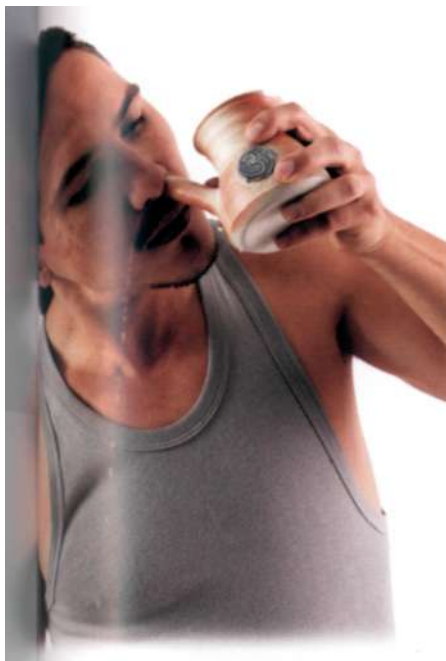


Промывание носа соленой водой

Джала **Нети В** «Хатха-йога Прадипике» говорится, что эта процедура «очищает череп, делает взгляд острым и изгоняет болезни головы и горла». Она также удаляет избыток слизи из носа.

Во время выполнения Джала Нети вода проникает в одну ноздрю и вытекает из другой. Лучше используйте специальный чайник: благодаря особой конструкции его носик плотно прилегает к ноздре.

1 Наполните чайник теплой соленой водой. Нагнитесь над раковиной и наклоните голову набок. Расслабьтесь, дышите через рот и аккуратно вливайте соленую воду в верхнюю ноздрю. Этот процесс не потребует никаких усилий. Под действием силы тяжести вода обогнет носовую перегородку и вытечет через другую ноздрю. Не дышите носом. Когда чайник опустеет, высморкайтесь. Вновь наполните чайник, наклоните голову в другую сторону и повторите процедуру.



2 После завершения промывания важно удалить из носа остатки жидкости. Наклонитесь, зажмите левую ноздрю пальцами правой руки и продуйте нос несколькими резкими выдохами, как в Дыхании Светящегося Черепа (с. 327). Повторите процедуру для другой ноздри, зажав ее большим пальцем, затем продуйте ноздри одновременно.

И Н Ф О Р М А Ц И Я

Положите в воду достаточное количество соли: в среднем берите 1-2 чайные ложки соли на 1 литр воды. Слишком маленькая или большая концентрация может

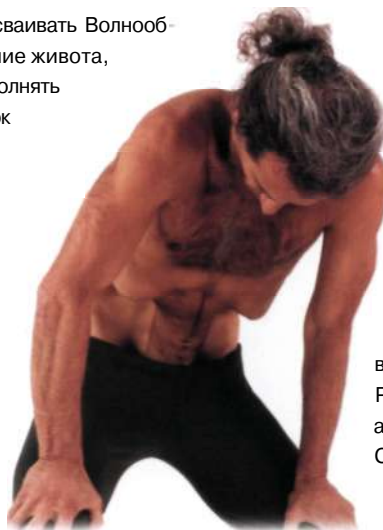
вызвать дискомфорт, слезливость или носовое кровотечение. Вода должна иметь температуру тела.
ЭФФЕКТ. Очищение.

Волнообразное движение живота

Наули Согласно «Хатха-йога Прадипике» волнообразное движение живота «разжигает огонь пищеварения и излечивает все болезни». Выполняйте это упражнение в начале ваших утренних занятий. Крия укрепляет мышцы живота и массирует внутренние органы. Она обладает неисчислимыми достоинствами.



Прежде чем осваивать Волнообразное движение живота, научитесь выполнять Брюшной Замок (с. 338).



А Выполните 1 Брюшной Замок. Удерживайте живот втянутым, а подбородок прижатым к груди. Упритесь ладонями в бедра и вытолкните центральные мышцы живота, соединяющие лобковую кость с грудиной. Расслабьте эти мышцы, а затем живот. Сделайте спокойный вдох, поднимитесь и отдохните. Нужно

хорошо освоить этот этап, прежде чем перейти к следующему. Найти нужные мышцы - непростая задача, на это требуется время.

2 На втором этапе прижмите к бедру правую руку и выдвиньте вперед только правую мышцу. Сместите таз немного влево. Затем прижмите к бедру левую руку и вытолкните только левую мышцу. Со временем вы научитесь выталкивать мышцы в такой последовательности: левая, обе, правая, обе, левая, обе и так далее.



ВНИМАНИЕ

Волнообразное движение живота можно выполнять только натощак. Лучшее время - утром до завтрака. Не задерживайте дыхание надолго, иначе начнете задышаться и «хватать» воздух ртом. Вдох должен быть медленным, плавным и естественным. Подобно полному Брюшному Замку, Волнообразное движение живота нельзя выполнять в период беременности и менструации. При воспалительных процессах или заболеваниях брюшной полости обратитесь к опытному учителю.

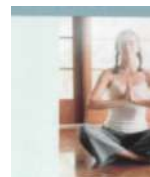
ЭФФЕКТ. Очищение.

Живот движется волнообразно, массируя внутренние органы. Выполните три-пять циклов. Выпрямляйтесь и отдыхайте между ними, делая нужное количество восстанавливающих дыханий. По окончании упражнения расслабьтесь.



Часть третья

Основы йога-терапии



Введение

т.

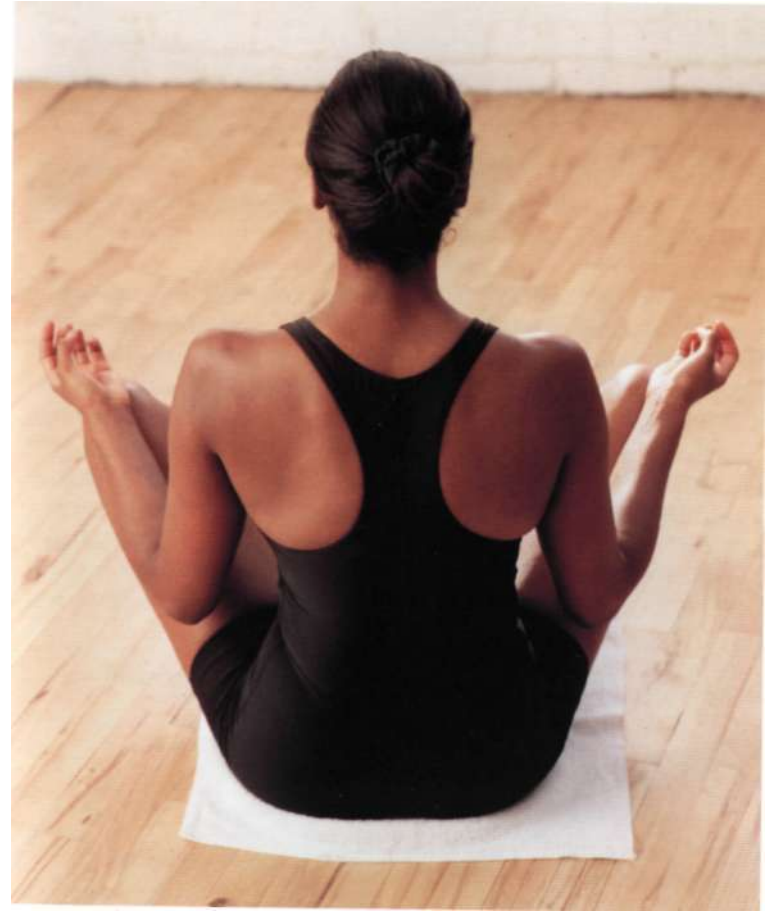
У каждого своя йога. Хороший учитель дает каждому ученику индивидуальные указания. Практика йоги должна учитывать потребности и особенности каждого, будь то возбужденный ум, хроническая болезнь или просто забота о здоровье.

Со временем мы начинаем чувствовать каждую позу и учимся подбирать асаны в зависимости от цели конкретного занятия.

С точки зрения йоги, проникнутой духом восточной философии, человек нечто большее, чем наделенная разумом плоть. Существует пять оболочек, называемых кошами: физическое тело, праническое тело, психическое и ментальное тело, мудрость и духовное блаженство. Восточная философия считает, что ни одна из оболочек не может существовать обособленно. Нарушение равновесия на одном уровне может проявиться на любом другом. Данная концепция многомерности человеческой природы завоевывает все большее признание на Западе.

Йога - древнейшая холистическая терапия и прекрасное средство для восстановления равновесия. Она основывается на единстве тела, ума и духа.

Практика йоги оказывает воздействие на все оболочки. На физическом уровне вы можете выполнять асаны и крии, а также придерживаться правильной диеты. Пранаяма и крии влияют на уровень жизненных сил. Искусство различения, анализа, обучения, опыта, медитации, преданности (например, пения мантр и обращения мыслей к Богу) затрагивает уровни ума, психики и мудрости. Расслабление и медитация питают оболочку блаженства.



Йога включает ряд элементов, состав которых определяется конкретными целями каждого занятия. Иногда возникают особые состояния, которые требуют изменений в практике.

Йога против стресса

Когда вы в последний раз испытывали стресс? Вероятно, несколько часов, дней или недель тому назад. В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с различными факторами стресса. Пересечение улицы с оживленным движением или сообщение об очередной трагедии в программе новостей резко повышают уровень адреналина в крови. Такой образ жизни оказывает пагубное воздействие на тело и психику. Нельзя мириться с подобным положением вещей. Йога позволяет избавиться от стресса и обрести утраченное равновесие.

Физическая работа в асанах избавляет от психического напряжения. Сосредоточиваясь на теле, мы отрешаемся от привычных забот. Вот почему многие чувствуют себя отдохнувшими после занятий. Приведенная ниже последовательность восстанавливающих поз может снять физическую и психическую усталость. Эти позы раскрывают тело, дают отдых нервной системе и прибавляют сил. Они также хороши при хронических заболеваниях и в период менструаций. В дополнение к новым позам, описанным в данном разделе (с. 356-357), можно включить в практику другие восстановительные асаны, рассмотренные выше.



Ровное дыхание (с. 316)

Поза Связанного Угла лежа (с. 136)



Пример последовательности: Ровное дыхание (с. 316), поза Связанного Угла лежа (с. 136), поза Героя лежа с опорой (с. 272), поза Ребенка (с. 100), или поза Эмбриона (с. 103), или Спокойный глубокий наклон вперед (с. 313), поза Крокодила (с. 246), Прогиб на скрещенных валиках (с. 356), поза Плуга с опорой (с. 292) или Простая перевернутая поза (с. 280), Поворот ног из положения лежа с опорой (с. 190), восстанавливающие наклоны (с. 357) и их вариации с опорой (см. также с. 357). Затем, чтобы закрепить эффект, оставайтесь дольше в позе Трупа (с. 310) и выполните Дыхание со сменой ноздрей (с. 320) или Дыхание Жужжащей Пчелы (с. 318). Используйте медитацию для полного восстановления равновесия.

Поза Плуга (с. 292)



Поза Ребенка с опорой Саламба Баласана

Сядьте на пятки, соедините большие пальцы стоп и широко разведите колени. Валик или сложенные одеяла должны касаться паха. Опустите туловище на опору, которая должна



быть настолько высокой, чтобы туловище располагалось параллельно полу. Голова тоже лежит на опоре. Положите руки перед собой; локти на одной линии с плечами. Поверните голову и прижмите щеку к подставке. Дышите спокойно, наблюдая за тем, как на каждом вдохе живот прижимается к валику. Сохраняйте позу в течение одной-пяти минут. Чувствуйте, как напряжение покидает тело.

Прогиб на скрещенных валиках Саламба Урдва Мукха

Шалабхасана Сядьте на два валика, сложенные крест-накрест (или на свернутые одеяла). Поставьте стопы на пол и лягте на верхний валик, опустив плечи и голову на пол. По возможности выпрямите ноги. Вы можете накинуть на бедра ремень, чтобы удерживать их вместе. Расположите таз в самой высокой точке. Оставайтесь в позе в течение двух-восьми минут. Чтобы выйти из позы, скатитесь с валиков в сторону.



Скручивание на валике Саламба Джатара Паривартанасана

Сядьте на пол правым тазом к валику, расположив стопы слева. Положите руки на пол по обеим сторонам валика и разверните туловище так, чтобы грудина расположилась параллельно валику. Опустите на валик туловище, а предплечья на пол. Поверните голову от ног. Чтобы усилить скручивание, продвиньте верхнюю ногу по полу от таза. Оставайтесь в позе в течение одной-шести минут. Повторите упражнение в другую сторону.



Восстанавливающие наклоны

Подобным образом вы можете использовать опору во многих других наклонах, например в Наклоне с согнутой ногой (с. 122), позе Головы к Колену (с. 114), позе Сапожника (с. 134), позе Широкого Угла (с. 130) и Вытяжениях в сторону в позе Широкого Угла (с. 132). Чтобы выполнить Наклон к двум ногам с опорой (Саламба Пашчимоттанасана, нижний рисунок), сядьте, соединив ноги. Положите валик или свернутое одеяло на ноги, чтобы при наклоне ваша грудь и шея полностью опирались на него. Найдите удобное положение для рук. Если вытяжение слишком сильно, увеличьте высоту опоры. Через некоторое время тело расслабится и вы почувствуете, что можете сдвинуть опору вперед к ногам для углубления позы. Оставайтесь в позе в течение одной-двух минут.



Йога для здоровья

Наш внутренний мир находится в непрерывном взаимодействии с окружающей средой, наша жизнь - постоянное движение. Наши потребности изменяются вместе с нами изо дня в день. Предложенные здесь программы являются одним из средств решения проблем со здоровьем, однако их не следует воспринимать как готовый рецепт. Выбор позы определяется множеством факторов, поэтому, составляя последовательность асан, спросите совета у специалиста по йога-терапии или опытного учителя.

Специальные программы

Артрит. Вначале йога может спровоцировать приступы боли, поскольку выполнение асан требует подвижности суставов. Незначительный дискомфорт вполне допустим в течение короткого времени, поскольку он свидетельствует о раскрытии суставов. Главное - не допускать, чтобы боль становилась невыносимой. Помните, что болевой порог будет изменяться изо дня в день. В первую очередь выполняйте движения, направленные на увеличение подвижности суставов. Если вам трудно удерживать позу, сократите время пребывания в ней. Развивайте подвижность суставов, выполняя позы плавно и динамично. Если необходимо, используйте вспомогательные материалы.

Астма. Многие люди практикуют йогу для лечения астмы. Особенно полезны прогибы, поскольку они поднимают и раскрывают грудную клетку, стимулируя глубокое дыхание. Обратите особое внимание на то, чтобы не ронять грудную клетку в наклонах. При выполнении асан используйте Согревающее дыхание (с. 322). Пранаяма тренирует дыхание и удлиняет выдох.

Беременность. Беременные женщины обладают интуитивным пониманием йоги, что зачастую помогает при вынашивании ребенка и родах. Первый триместр - не лучшее время, чтобы начинать занятия йогой. Существует множество вариаций поз. Чтобы в полной мере испытать

Другие рекомендуемые позы

Упражнения на развитие гибкости

Поза Кошки (с. 32), поза Кобры (с. 242), Ровное дыхание (выдох длиннее вдоха, с. 316), Дыхание Жужжащей Пчелы (с. 318), медитация.

Поза Широкого Угла (с. 130), поза Сапожник; (с. 134), поза Трупа (с. 310), успокаивающая пранаяма и медитация.
Избегайте занятий в первые 12 недель беременности, Дыхания Священного Черепа

Специальные программы

благотворное влияние йоги в этот период жизни, посещайте специальные занятия. Основные правила. Не -держивайтесь в позах надолго, динамично и плавно входите и выходите из них несколько раз. В целом вдох должен сопровождать движение вверх, а выдох - движение вниз. Синхронизируя движение и дыхание, вы научитесь дышать осознанно, что окажет существенную помощь при родах. Всегда оставляйте достаточно места для живота. Разводите ноги шире в позах, где стопы обычно соединены: Глубокий наклон вперед (с. 68) и Поза Собаки Мордой Вниз (с. 162), а также при наклонах из положения сидя. Вы можете выполнять любые наклоны, помните, что в период беременности связки становятся мягче. Следите за тем, чтобы не перерастянуть их. В скручиваниях поворачивайтесь не к закрытому пространству (например, к бедру согнутой ноги), а в противоположную сторону. С определенного момента откажитесь от прогибов, выполняемых лежа на животе, и замените их позой Моста с поддержкой (с. 260). Для расслабления ложитесь на бок, положив свернутое одеяло между ногами.

Беспокойство. Осознанное дыхание не позволяет все время думать о проблемах и возвращает в настоящий момент. Как можно чаще сосредоточивайтесь на дыхании. Выполнение асан - прекрасная возможность снять стресс и прояснить сознание. Выполняйте позы внимательно и используйте Согревающее дыхание (с. 322). После выполнения асан расслабляйтесь в позе Трупа (с. 310). Ежедневно практикуйте пранаяму и медитацию.

Бессонница. Правильная нагрузка на ум и тело в процессе занятий сделает последующий отдых более полным, поэтому старайтесь максимально задействовать ум при выполнении физических упражнений. По утрам выполняйте позы, улучшающие энергетику, например Приветствие Солнцу (с. 40) и прогибы. Если вы занимаетесь перед сном, сосредоточьтесь на наклонах и перевернутых позах. Завершите практику Дыханием со сменой ноздрей (с. 320) и медитацией.

Боли в спине. Существует множество причин болей в спине, поэтому сначала нужно поставить точный

Другие рекомендуемые позы

(с. 327), Волнообразного движения живота (с. 348) и полного Брюшного Замка (с. 338). Перевернутые позы нужно выполнять с особой осторожностью, чтобы не упасть. Занимайтесь под руководством опытного учителя.

Стойка на плечах (с. 286), поза Плуга (с. 292), Ровное дыхание (счет от 4 до 10) (с. 316), Дыхание Жужжащей Пчелы (с. 318), Дыхание со сменой ноздрей (с. 320).

Стойка на плечах (с. 286), поза Плуга (с. 292), поза Трупа (с. 310).

Наклон вперед с широко расставленными ногами (с. 66), Скручивание в Спокойной позе

Специальные программы

диагноз у врача, а затем обратиться к опытному учителю за советом. Вы можете начать с мягкого выполнения поз стоя и работы с дыханием. Затем постепенно добавляйте прогибы, спокойные скручивания и наклоны из положения сидя. Включите в свою практику абдоминальные позы, поскольку сильные мышцы живота защищают спину. В позе Трупа (с. 310) сгибайте колени или укладывайте под них валик. (Также см. раздел «Смещение позвоночных дисков» на с. 361.)

Боли в шее. Сначала установите диагноз. Если причиной являются мышцы, работайте над расслаблением шеи. При скручиваниях сначала смотрите за отведенное назад плечо, а затем поверните голову и посмотрите за переднее плечо. В обоих положениях поднимайте одно ухо, чтобы вытянуть соответствующую сторону и найти оптимальное положение для расслабления шеи. В прогибах сохраняйте заднюю поверхность шеи длинной, а подбородок направляйте к груди - положение, напоминающее Подбородочный Замок (с. 340). Если поза позволяет выполнять ее с закрытыми глазами, посвятите все внимание шее. Избегайте ее перерастяжения. Не задирайте плечи в позах стоя и не округляйте их в наклонах. Будьте осторожны при выполнении Стойки на плечах (с. 286), позы Плуга (с. 292) и Стойки на голове (с. 296). В позе Трупа (с. 310) подложите под голову подушку, если подбородок задирается. На протяжении всего занятия мысленно контролируйте мышцы шеи, не сутультесь и следите за тем, чтобы шея и плечи оставались расслабленными.

Боли при менструациях, занятия во время менструаций. При менструациях следует избегать глубоких скручиваний, прогибов и перевернутых поз. Сосредоточьтесь на наклонах. В период менструаций женщины нередко предпочитают более спокойную практику с акцентом на восстанавливающие позы. (См. раздел «Йога против стресса» на с. 354.)

Варикозное расширение вен. Установите, есть ли у вас тромбы, которые могут оторваться. При отсутствии противопоказаний выполняйте любые позы, так как они улучшают кровообращение. Чтобы стимулировать циркуляцию крови, выполняйте Приветствие Солнцу

Другие рекомендуемые п

(с. 180), упрощенная версия позы Лодки (с. 17) и Поворот ног из положения лежа (с. 190) с согнутыми коленями, поза Саранчи (с. 231) Спокойный глубокий наклон вперед (с. 314) ' Брюшной Замок (с. 338), Корневой Замок (с. 340).

Наклон к одной ноге (с. 74), поза Коровы (с. 140), поза Орла (с. 80), поза Собаки Мордой Вниз (с. 162), поза Журавля (с. 216). Уравновешивайте работу запястий Глубоким наклоном вперед с расслаблением предплечий (с. 70).

Специальные программы

и 40). Включайте в каждое занятие перевернутые позы: Простую перевернутую позу (с. 280), Стойку на плечах / с. 286) или Стойку на голове (с. 296). Простая перевернутая поза особенно эффективна в конце дня. Проведите ей не менее 15 минут. Дышите спокойно. (Также обратитесь к разделу «Усталость ног», с. 365.)

ВИЧ-инфекция. Обратитесь к разделам «Рак» (с. 364) и «Укрепление иммунитета» (с. 365).

Высокая температура. Многие асаны и пранаямы разогревают тело, поэтому при повышенной температуре от них следует отказаться. Расслабляйтесь и медитируйте. После выздоровления возобновите практику асан, начав с восстанавливающих поз (см. раздел «Йога против стресса» на с. 354).

Гипертония. Упражнения расширяют кровеносные сосуды, в результате чего давление понижается. Однако если давление очень высоко, будьте осторожны при выполнении перевернутых поз. Старайтесь не опускать голову. Там, где это необходимо, делайте Подбородочный Замок (с. 340), чтобы уменьшить приток крови к голове. Сосредоточьтесь на расслаблении, пранаяме и медитации. Никогда не задерживайте дыхание; используйте Согревающее (с. 322) или круговое дыхание, в котором нет паузы между вдохами и выдохами. Занимайтесь под руководством опытного учителя. Со временем вы научитесь чувствовать, от каких поз стоит отказаться на конкретном занятии. Если причиной гипертонии является стресс, регулярно занимайтесь йогой. (См. раздел «Йога против стресса» на с. 354.)

Головные боли - напряжение. См. разделы «Йога против стресса» (с. 354) и «Боли в шее» (с. 360).

Депрессия. Чтобы оставаться в настоящем, выполняйте асаны с открытыми глазами. Задействуйте все тело в любой позе. Почувствуйте, как вы возвращаетесь к жизни. Старайтесь не задерживаться в наклонах, поскольку они направляют внимание внутрь. Сосредоточьтесь на прогибах. Занимайтесь ежедневно, пусть даже понемногу. Существуют различные способы медитации. Выберите подходящий, который не усугубляет вашей проблемы.

Другие рекомендуемые позы

Поза Трупа (с. 310), Дыхание Жужжащей Пчелы (с. 318), Дыхание со сменой ноздрей (с. 320), Ровное дыхание (счет от 4 до 10, с. 316), медитация. **Избегайте** поз, в которых голова опускается ниже сердца (особенно при длительном пребывании в них): Глубокий наклон вперед (с. 68), поза Собаки Мордой Вниз (с. 162) и другие перевернутые позы. Используйте Подбородочный Замок (с. 340), чтобы уменьшить приток крови к голове. Будьте осторожны при выполнении Брюшного Замка (с. 338). Занимайтесь под руководством опытного учителя.



Специальные программы

Диабет. Скручивания и прогибы тонизируют поджелудочную железу. Асаны в целом укрепляют нервную систему, улучшают циркуляцию крови и повышают уровень энергии.

Запор. Приветствие Солнцу (с. 40) стимулирует перистальтику. В наклонах и скручиваниях живот сжимается, что способствует массажу внутренних органов и стимулирует выделительную функцию кишечника. Перевернутые позы также помогают в решении этой проблемы. Пейте воду перед и после занятий йогой. Каждое утро выполняйте Дыхание Светящегося Черепа (с. 327) и Волнообразное движение живота (с. 348).

Запястья и руки. Работа на компьютере увеличивает нагрузку на запястья и руки. Следите за тем, чтобы ваша практика была сбалансированной. Это благотворно влияет на все тело.

Избыточный вес. Приветствие Солнцу (с. 40) позволит сжечь лишние калории. Сосредоточьтесь на позах стоя, прогибах и перевернутых позах. Если вам кажется, что переедание вызвано эмоциональными проблемами, занимайтесь регулярно и включите в свою практику пранаяму и медитацию, чтобы успокоить нервную систему.

Нарушения менструального цикла (гормональные нарушения). Прогибы, наклоны, скручивания и Приветствие Солнцу (с. 40) повышают энергетику в области таза. Поза Связанного Угла лежа (с. 136) и поза Плуга (с. 292) являются ключевыми. Способствуя притоку крови к мозгу и, следовательно, к эндокринным железам, перевернутые позы помогают восстановить баланс гормонов.

Несварение. Скручивания, наклоны и прогибы тонизируют органы пищеварения. Помните, что лучше всего заниматься натошак.

Другие рекомендуемые позы

Поза Мудрена с обхватом туловища;
Скручивание В, С и D (с. 184, 198 и 200)
Поворот ног из положения лежа (с. 190)
поза Лука (с. 252), поза Моста с поддержкой (с. 260).

Вытяжение в сторону с поворотом (с. 82)
поза Головы к Колену с поворотом (с. 116)
Скручивание из положения сидя (с. 182), поза Мудреца с обхватом туловища: Скручивание В, С и D (с. 184, 198 и 200), поза Лука (с. 252)
Стойка на плечах (с. 286) и ее вариации.

Поза Мудреца с обхватом туловища:
Скручивание В, С и D (с. 184, 198 и 200), поза Моста с поддержкой (с. 260), поза Саранчи (с. 238), поза Лука (с. 252), Поворот ног из положения лежа (с. 190), Стойка на плечах (с. 286), Стойка на голове (с. 296), поза Трупа (с. 310).

Избегайте перевернутых поз в период менструаций.

Поза Героя (с. 120), поза Героя лежа с одной выпрямленной ногой (с. 272), поза Связанного Угла лежа, поза Мудреца с обхватом туловища: Скручивание В, С и D (с. 184, 198 и 200), Поворот ног из положения лежа

Специальные программы

Неуверенность. Прогибы поднимают сердечный центр и способствуют раскрытию на всех уровнях. Позы стоя и балансы придадут уверенности в собственных силах, а медитация позволит познать себя. Регулярная практика сделает вас увереннее.

Плохая осанка. Йога является одним из лучших средств исправления осанки. Посещайте занятия, проводимые опытными учителями, которые научат выравнивать тело в позе (неплохо начать с йоги Айенгара). Позы стоя заставляют работать все тело как единое целое. Выберите асаны, воздействующие на наиболее жесткие места, которые препятствуют правильному выполнению позы. Упражнения на раскрытие плеч и прогибы избавляют от сутулости, наклоны растягивают задние поверхности ног и т. п. Вы можете продолжать практику и после занятий, например, встаньте в позу Горы, ожидая автобуса.

Предменструальный синдром. См. раздел «Нарушения менструального цикла» на с. 362.

Пожилые возраст. Хотя выполняемые вами позы могут выглядеть не столь впечатляюще, как на фотографиях, их воздействие так же благотворно. Сосредоточьтесь на развитии подвижности, делайте позы плавно и динамично, развивая силу и гибкость. Уделяйте внимание позам стоя на равновесие, чтобы чувствовать себя увереннее. Выполняйте позы у стены, а при необходимости используйте вспомогательные материалы. Делайте скручивания и наклоны, сидя на стуле, или опирайтесь на его спинку в прогибах. Позы на расслабление, пранаяма и медитация не требуют особых физических усилий.

Другие рекомендуемые позы

(с. 190), поза Лука (с. 252), поза Моста с поддержкой (с. 260), Стойка на плечах (с. 286), Волнообразное движение живота (с. 348) - первое упражнение после пробуждения.
Избегайте выполнять Волнообразное движение живота (с. 348) при воспалительных процессах в пищеварительном тракте.

Поза Воина 1 (с. 60).

Поза Горы (с. 46).

Специальные программы

Рак. Практика должна способствовать восстановлению механизма саморегуляции и настраивать на спокойный образ жизни, улучшающий состояние психофизической сферы. Составьте сбалансированную программу занятий, уделив внимание расслаблению, пранаяме и медитации, чтобы избавиться от физического и психического стресса.

Смена часовых поясов. Смена часовых поясов нередко является причиной стресса, справиться с которым помогут восстанавливающие позы (см. раздел «Йога против стресса» на с. 354). Выполняйте наклоны из положения сидя, подложив под грудную клетку валик или свернутое одеяло. В таком положении мозг лучше расслабляется. Во всех позах сосредоточивайтесь на замедлении и успокоении дыхания. Перевернутые позы «охлаждают» мозг и снимают усталость ног, вызванную недостатком движения.

Смещение позвоночных дисков (грыжа). Правильная регулярная практика может решить эту проблему. На начальном этапе следует отказаться от наклонов вперед, поскольку поврежденный участок спины должен оставаться втянутым. Защищайте позвоночник с помощью абдоминальных поз, например Поднятия согнутых ног из положения лежа (с. 176). Мягко и осторожно выполняйте прогибы. Постепенно вводите спокойные скручивания. Растягивайте задние поверхности ног. Когда придет время для наклонов, начните с Последовательности с захватом большого пальца ноги лежа (с. 164), при которой спина остается относительно неподвижной. Прежде чем увеличить нагрузку, подождите 24 часа после очередного занятия, наблюдая за реакцией тела. Пранаяма и медитация успокаивают ум, утомленный постоянными болями.

Стресс. См. раздел «Йога против стресса» на с. 354.

Увеличение простаты. Оживите область таза, выполняя позу Связанного Угла лежа (с. 136) и наклоны. Простая перевернутая поза (с. 280) поможет на ранних стадиях заболевания.

Другие рекомендуемые п

Стойка на плечах (с. 286), поза Плуга (с. 29:п восстанавливающая йога (см. раздел «Йога против стресса» на с. 354).

Поза Собаки Мордой Вниз (с. 162), поза Моста с поддержкой (с. 260), Стойка на плечах (с. 286), Простая перевернутая поза (с. 280), поза Трупа (с. 310).

Поза Лука (с. 252) и другие прогибы из положения лежа на животе.

Специальные программы

укрепление иммунитета. Регулярная сбалансированная практика благотворно влияет на весь организм. Уделите особое внимание позе Трупа (с. 310) и пранаяме. Асаны ^озд^оравливают тело на клеточном уровне, а поза Трупа воздействует на более тонкие уровни. Пранаяма успокаивает ум и снимает стресс, вызванный хроническими заболеваниями.

Усталость - физическая и умственная. Для оживления уставшего ума выполните Приветствие Солнцу (с. 40). Оно приводит в движение тело, регулирует ритм дыхания и насыщает кровь кислородом. Прогибы и перевернутые позы проясняют ум. Чем внимательнее вы делаете позы, ^ум ^лучше. Двадцать минут в позе Трупа (с. 310) обладают большим восстанавливающим воздействием, чем послеобеденный сон. Укройтесь тонким одеялом и лягте на пол, а не на кровать, чтобы не заснуть. Наклоны из положения сидя с валиком под грудной клеткой помогают снять физическую усталость. Пранаяма прибавляет энергии. Если усталость возникает внезапно и беспричинно или носит хронический характер, обратитесь к врачу.

Усталость глаз. Работа на компьютере требует постоянного напряжения глаз. Регулярно делайте перерывы. Не забывайте о направлении взгляда в позах (см. также Аришти, с. 328), например, старайтесь смотреть как можно дальше в сторону в скручиваниях или как можно выше при прогибах. Созерцание пламени свечи (с. 344) благотворно воздействует на глаза.

Усталость ног (от недостатка движения). Ограничение движения пагубно сказывается на нашем теле. Сокращения мышцы, окружающих лимфатические протоки, стимулируют работу лимфатической системы, выводящей лишнюю жидкость из тканей. Приветствие Солнцу В (с. 42) приводит в движение все тело, а перевернутые позы прекрасно снимают усталость ног. (Также см. раздел «Варикозное расширение вен» на с. 361.)

Другие рекомендуемые позы

Стойка на плечах (с. 286). Не стоит недооценивать оздоравливающей силы медитации.

Перевернутые позы: Стойка на плечах (с. 286) и Простая перевернутая поза (с. 280).

Медитация

На протяжении всей истории и во всех культурах люди старались выйти за рамки повседневности и больше узнать о себе и окружающей реальности. Медитация означает «познание чего-либо» и является способом изучения внутреннего мира. При бешеном темпе современной жизни, когда чувства постоянно выплескиваются наружу, медитация является прекрасной возможностью направить внимание внутрь.

Люди практикуют медитацию по нескольким причинам. Многие используют ее для расслабления и снятия стресса. Она позволяет замедлить течение мыслей и успокоить эмоции. Медитация также оказывает исцеляющее воздействие, помогает решать проблемы и нередко ведет к озарению. Медитация дает нам понимание, спокойствие и ясность. Иногда люди испытывают блаженство, прилив сил, становятся более чувствительными. Некоторые ощущают связь с высшими аспектами собственной личности или с божественным.

Существует множество техник медитации. Постарайтесь понять, чего вы хотите достичь, и выберите соответствующий способ медитации. Попробуйте разные виды медитации, прежде чем остановиться на наиболее подходящем, например Расслабляющую медитацию (с. 369) или Медитацию пяти чувств (с. 374), описанные далее. Они являются прекрасными техниками для начинающих.

Развив в себе способность к сосредоточению, вы можете обратиться к медитации образа (с. 371) и звука (с. 372).

Не пытайтесь достичь определенного результата в процессе медитации.

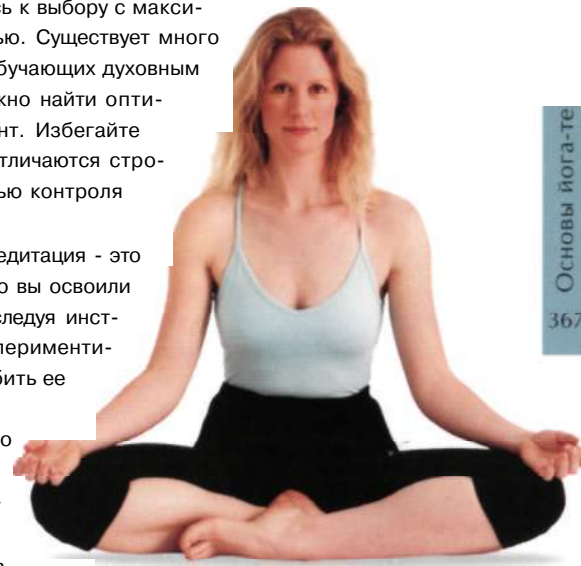


Хотя роль знающего учителя неоценима, многого можно достичь самостоятельно. Если вы решили найти наставника или посещать занятия по медитации, относитесь к выбору с максимальной ответственностью. Существует много людей и организаций, обучающих духовным практикам, - крайне важно найти оптимальный для себя вариант. Избегайте любых групп, которые отличаются строгостью, высокой степенью контроля и догматичностью.

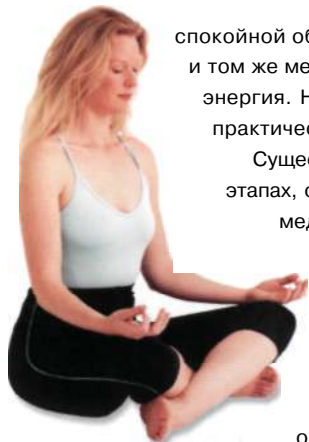
В конечном счете, медитация - это личный поиск. Как только вы освоили определенную технику, следуя инструкциям, не бойтесь экспериментировать, чтобы приспособить ее к своим предпочтениям. Не верьте слепо тому, что вы прочитали или услышали, - доверяйте собственному опыту и интуиции и старайтесь познать истину самостоятельно.

Регулярная практика медитации дает лучший результат на протяжении времени. Найдите удобное время в течение дня или вечером, около 15-30 минут. Если у вас мало времени, начните с пяти-десяти минут в день. Многие обнаруживают, что постепенно продолжительность медитации естественным образом увеличивается.

Спокойная негромкая музыка хорошо подходит для некоторых форм медитации, особенно при расслаблении и мысленном формировании зрительных образов. Вы можете использовать благовония или аромалампы. Медитацией, особенно на этапе освоения, легче заниматься в тихой,



Мудры успокаивают ум, готовя его к медитации.



Сидите на полу прямо и неподвижно.

При необходимости используйте подушки.

спокойной обстановке. Если вы медитируете в одном и том же месте, в нем накапливается позитивная энергия. Но со временем вы научитесь медитировать практически в любых условиях.

Существенную помощь, особенно на начальных этапах, окажет хорошая кассета или диск с сеансом медитации. Вы можете записать его сами, используя приведенные далее упражнения в качестве основы. Фиксируйте свои ощущения в специальном дневнике - это может благотворно повлиять на вашу практику. В медитации нет понятий «правильно» и «неправильно» - любой опыт хорош. Ум должен быть открытым и восприимчивым к тому, что вы испытываете. Чтобы достичь заметных результатов, вам понадобятся упорство и терпение, которые сами по себе представляют большую ценность. Помните, что в медитации процесс играет такую же, если не большую роль, чем результат.

Поза для медитации

Самым главным при выборе позы является удобство. В идеале спина должна оставаться достаточно прямой без излишнего напряжения. Занятия йогой помогут вам научиться сидеть прямо, удобно и неподвижно.

Поза Труп (с. 310) - прекрасное положение для медитации, направленной на расслабление. Вы можете подложить небольшую опору под голову или валик под колени.

Поза Лотоса (с. 152) - классическое положение для медитации, но обычно она слишком сложна для европейцев. Ее можно заменить Полулотосом (с. 152) или Спокойной позой (с. 106); Совершенная поза

(с. 112), или положение на коленях, лучше подходит для ежедневной практики. У тела должно быть достаточно опоры, чтобы тазобедренные суставы оказались выше согнутых коленей. Это позволит выпрямить спину.

Вы также можете сесть на стул. Наиболее удобным является положение, в котором тазобедренные суставы и колени образуют прямой угол. Стопы должны полностью касаться пола. Если необходимо, поставьте их на жесткую подставку.

Расслабляющая медитация

Способность расслабляться на физическом, эмоциональном и умственном уровнях является залогом хорошего здоровья и самочувствия и играет важную роль при освоении медитации. Поскольку этот вид медитации усиливает эффект от использования остальных техник, он полезен и для более опытных практиков. Запишите приведенную последовательность на кассету. Вам потребуется всего 15-20 минут.



Положение ног в этой сложной позе для медитации требует гибкости.



Лягте в позу Трупы (с. 310). Мысленно изучите свое тело, стараясь обнаружить любые напряженные участки. Просто наблюдайте за этими областями - не выносите суждений и не делайте эмоциональных оценок.

Затем охватите вниманием все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. На мгновение почувствуйте каждую часть тела, а затем расслабьте ее и «примите» вне зависимости от возникающих ощущений.

Когда все тело расслабится, сосредоточьтесь на своих чувствах. Старайтесь принять их такими, какие они есть. Выделите на мгновение каждое из них, а затем отпустите его. Вы просто пассивный созерцатель собственных чувств. Представьте себе струю свежей воды, уносящую ощущения прочь. По мере того как поток смывает чувства, к вам приходят внутреннее спокойствие и ясность.

Через некоторое время сосредоточьтесь на возникающих мыслях. Не важно, о чем вы думаете. Знайте, что каждая мысль появляется и исчезает. Наблюдайте за мыслями, но не удерживайте их.

Лежите неподвижно. Вам не нужно ничего делать, ни к чему стремиться. Просто будьте.

С каждым разом вы будете погружаться все глубже, а эффект медитации будет все более ощутимым.

Чтобы выйти из медитации, вернитесь к своим мыслям, чувствам, а затем к телу, воспринимая его как единое целое. Позвольте ему проснуться и, когда будете готовы, откройте глаза. Вы почувствуете себя свежим и отдохнувшим.

Контроль воображения - визуализация

Визуализация - уникальная техника, которая позволяет познать возможности собственного воображения. Воображение помогает создавать особые состояния сознания. Вы можете визуализировать цвета, места, символы, мандалы, богов, святых или карты Таро. Выбранный для медитации образ зачастую имеет определенное религиозное или духовное значение. Часто люди останавливаются на объекте, о котором хотят узнать больше. Остановите свой выбор на том, что вас интересует, и медитируйте на этот образ по крайней мере несколько раз. Это сделает медитацию глубже и приведет к более сильным и значимым ощущениям. Чтобы воспользоваться описанной ниже техникой, представьте себя на природе. Относитесь к этому, как к игре, и позвольте воображению повести вас вглубь. Продолжайте медитацию около 15 минут.



Визуализация основывается на привлекательном образе.

- Сядьте или лягте удобно. Сделайте несколько медленных, глубоких и ровных дыханий. Окиньте тело мысленным взглядом и постепенно расслабляйте его. Начните с макушки головы и медленно двигайтесь к кончикам пальцев ног.

- Как только вы расслабитесь, представьте себя стоящим на пляже.

- У вас под ногами золотистый песок, а над головой - ясное голубое небо. Посмотрите, как играют на воде солнечные блики, а легкий бриз колышет ветви дерева.

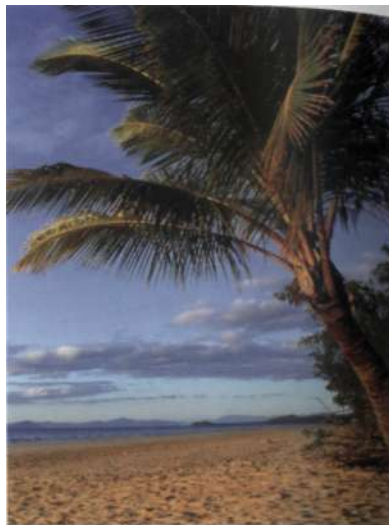
- Прислушайтесь к плеску волн, тихому шуршанию листьев и крикам чаек.

- Почувствуйте, как песок шекочет ваши стопы, теплые лучи солнца и ветерок ласкают кожу.

- Ощутите запах и вкус морского воздуха.

- Проникнитесь настроением этого места, изучите его. Что вы чувствуете, находясь здесь? Вы можете поплавать, позагорать или прогуляться по берегу.

- Вернитесь в реальный мир, ощутив свое тело. Сделайте несколько глубоких дыханий, пробуждая тело с каждым вдохом. Прислушайтесь к окружающим звукам. Когда будете готовы, откройте глаза.



Звуковая мелитация

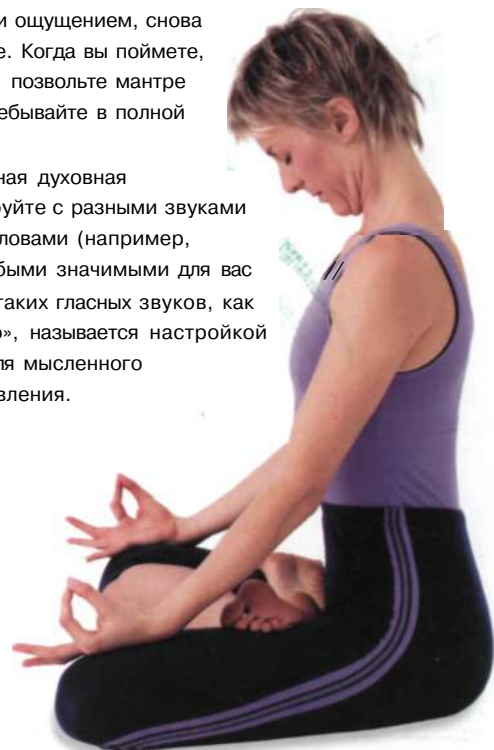
Звук можно включить в медитацию путем использования мантры - слов, фраз или предложений, повторяемых про себя или вслух. Произнесение ключевых слов может оказать существенное влияние на процесс медитации, поскольку оно способствует сосредоточению ума и успокоению эмоций.

Буддисты часто используют мантру «Ом Мани Падме Хум», что значит «О, сокровище на лотосе». Мантра «Ом Намах Шивая»

посвящена богу Шиве и широко распространена в Индии. Мантры можно почерпнуть из Вед (классических индийских текстов), Корана, Библии и других священных книг. Многие останавливают свой выбор на позитивных affirmациях вроде: «С каждым днем я становлюсь все лучше, лучше и лучше во всем».

Сядьте или лягте удобно. Сделайте несколько медленных глубоких дыханий и замрите. Сосредоточьтесь на выбранной мантре или affirmации и повторяйте ее про себя. Уму свойственно отвлекаться, поэтому, почувствовав, что он поглощен какой-либо мыслью, эмоцией или ощущением, снова сосредоточьтесь на мантре. Когда вы поймете, что ум перестал блуждать, позвольте мантре постепенно стихнуть и пребывайте в полной тишине.

Пение - другая полезная духовная практика. Экспериментируйте с разными звуками (протяжное жужжание), словами (например, священным «Ом») или любыми значимыми для вас фразами. Произнесение таких гласных звуков, как «ааааа», «еееее» и «ооооо», называется настройкой и особенно действенно для мысленного сосредоточения и оздоровления.



Мантру можно ритмично повторять вслух или про себя.



Осознанность помогает противостоять трудностям и заботам повседневной жизни.

Текущий момент - Медитация пяти чувств

Умение жить настоящим моментом - крайне важный навык. Осознанность должна присутствовать не только в медитации, но и в повседневной жизни, что значительно улучшит ее качество. Такой подход помогает противостоять привычным тревогам и огорчениям. Практикуйте постоянное и продолжительное сосредоточение на определенных чувствах. Например, более внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит собеседник. Максимально

используйте зрение. Что вы видите на прогулке или по пути на работу? Ешьте осознанно, наслаждаясь вкусом пищи, обращайтесь внимание на ее цвет, аромат и консистенцию. Понаблюдайте, как ваше тело реагирует на разные продукты. Наслаждайтесь временем, проводимым на природе. Такая практика приведет вас к ощущению полноты каждого момента.

Это упражнение позволит жить настоящим, сосредоточиваясь на чувствах. Уделяя 10-15 минут Медитации пяти чувств, вы также сможете испытать ощущение покоя.

Сядьте или лягте удобно и закройте глаза. Пусть дыхание станет глубоким, ровным и спокойным.

Сначала сосредоточьтесь на обонянии и почувствуйте запахи. Каждый раз, когда ваш разум отвлекается, возвращайте его к действительности.

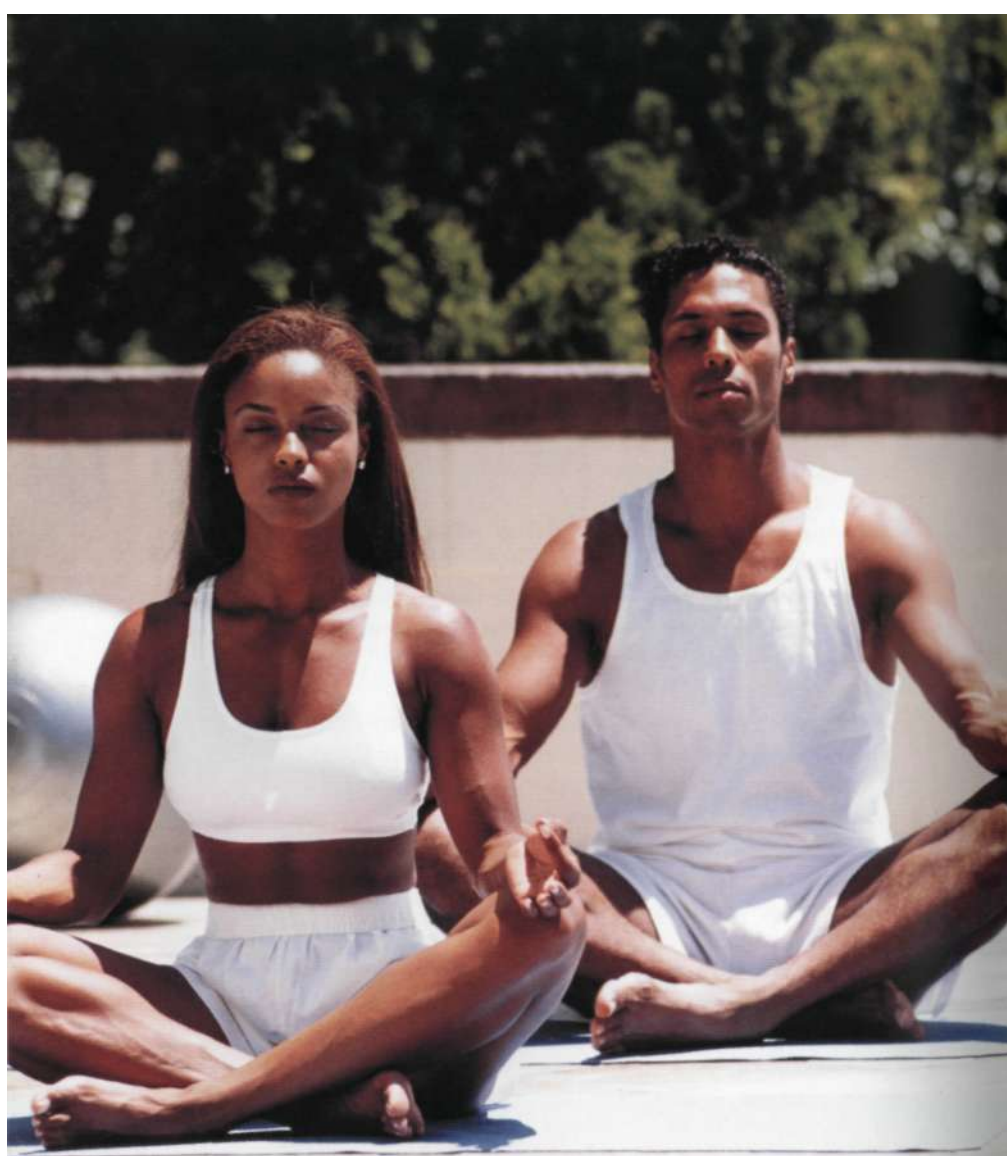
- Через две-три минуты переключитесь на вкусовые ощущения. Что вы чувствуете на языке или во рту? Сконцентрируйтесь на этом и просто наблюдайте в течение нескольких минут.
- Теперь задействуйте зрение. Откройте глаза и внимательно посмотрите вокруг.
- Вновь закройте глаза. Обратитесь к осязанию. Вы чувствуете контакт тела с полом? Прикосновение одежды к коже? Касание воздуха к щеке? Откройте себя этим ощущениям, как никогда прежде.
- Затем сосредоточьтесь на слухе. Прислушайтесь ко всем доносящимся извне звукам и настройтесь на них. Вслушайтесь в звуки своего тела. Будьте внимательны.
- Теперь обратитесь внутрь и пребывайте в состоянии покоя. Ничего не делая, позвольте себе просто быть.
- Осознайте все свои чувства еще раз. Обратитесь к каждому из них в обратной последовательности: слух, осязание, зрение, вкус, обоняние. Сделайте несколько медленных глубоких дыханий. Выйдя из этой медитации, постарайтесь сохранить обостренное восприятие, вернувшись к повседневным занятиям.



Настроившись на собственные ощущения при медитации, вы станете лучше осознавать их в повседневной жизни.

Часть четвертая

Найдите
свою йогу



Найдите свою йогу

Наибольшей известностью на Западе пользуется Хатха-йога. Это собирательное понятие, включающее в себя широко распространенные направления (такие как йога Айенгара и Аштанга Виньяса йога), основанные на работе с телом. Другие течения менее известны.

Проявляйте гибкость: сочетайте упражнения и техники наиболее подходящим для вас образом. Много читайте, чтобы найти свой метод.

Независимо от выбранного направления, большую помощь окажет хороший учитель. Предварительно убедитесь в его квалификации. Помните, что йога не столь систематизирована, как юриспруденция или бухгалтерский учет. Хотя в последнее время появляется все больше обучающих программ, многие опытные и талантливые учителя не имеют сертификата. Они обладают глубоким интуитивным пониманием вопроса, являющимся плодом многолетних регулярных занятий. Стоит поинтересоваться личной практикой потенциального учителя и образом его жизни, который может служить мерилем его истинного отношения к йоге.

На физическом уровне преподаватели будут следить за правильно-стью выполнения поз и не позволят уму отвлекаться. Однако помните, что йога - это философия, а не только способность завязаться узлом. Занятия по йоге могут сводиться к физическим упражнениям, а могут нести идеи по улучшению жизни и пробуждению интереса к ее тайнам.

Занятия йогой имеют сугубо индивидуальный характер, поэтому найдите наиболее подходящее направление и опытного учителя.

*В некоторых направлениях йоги
основное внимание уделяется умственному,
а не физическим практикам.*



Девять ветвей древа йоги

Хотя многие начинают заниматься йогой, чтобы развить гибкость или избавиться от болей в спине, описанные ниже направления йоги стремятся к достижению одной цели: объединения индивидуального и космического сознания. Можно выбрать тот или иной путь в зависимости от стиля жизни, характера и личных целей. Свободно объединяйте девять ветвей йоги для создания собственной системы.

Бхакти-йога

Это путь поклонения и служения богу и/или гуру (духовному наставнику). Он часто включает восхваление песнями и гимнами и создает прямую прочную связь с божественным. Бхакти-йога подходит эмоциональным преданным людям.

Хатха-йога

Хатха-йога восходит к тантрической традиции. Она использует тело как инструмент внутреннего поиска. Уелью этого направления является очищение ума посредством очищения тела. Это достигается через выполнение асан (поз), мудр (жестов), пранаямы (контроля дыхания) и крий (очистительных техник).

*Мысленное повторение мантры
лежит в основе Джана-йоги.*

*Хатха-йога использует движения для
обретения внутреннего постоянства.*

Слово «хатха» состоит из двух слогов: «ха» («солнце») и «тха» («луна»), символизирующих равновесие дополняющих друг друга сил. Хатха-йога представляет собой сочетание податливости и усилия. Это направление йоги считается силовым, поскольку результат напрямую зависит от приложенных усилий. Поэтому Хатха-йога идеально подходит тем, кто хочет обладать крепким здоровьем и всегда быть в форме.



Лжапа-йога (Мантра-йога)

Мантра - это слог, слово или фраза, которые могут повторяться мысленно, вслух или нараспев. Использование мантр позволяет сосредоточить ум и гармонизировать тело. Уелью мантры может быть выражение преданности божеству. Ажапа-йога подходит для тех, кто хочет отрешиться от суеты окружающего мира или любит использовать собственный голос.

Джняна-йога

Джняна-йогу также называют «йогой истинного знания». В этом направлении для достижения мудрости используются самоизучение, разум и дискуссии. Джняна-йога подходит людям с рациональным, аналитическим складом ума, тяготеющим к философии и интроспективному по своей природе.





Лая-йога работает с семью энергетическими центрами (чакрами) астрального тела, расположенными вдоль позвоночника и на макушке головы. Чакры- это «колесаэнергии», центры силы, через которые мы принимаем, передаем и обрабатываем жизненную энергию.

Карма-йога

Это путь самоотверженного служения. Йога действия, требующая служения без ожидания награды. Всякое действие посвящается Богу, а практикующий должен отрешиться от его результатов. Адепты Карма-йоги считают, что люди несут ответственность за любые действия (физические, вербальные и мысленные), так как все они имеют последствия. Карма-йога подходит активным личностям, желающим служить человечеству.

Лая-йога (Кундалини-йога)

Эта традиция использует специальные приемы воздействия на чакры (энергетические центры), чтобы контролировать их проявления. Она оказывает исключительно сильное воздействие, поэтому занимаетесь только под руководством опытного учителя.

Раджа-йога

Известная как «царственный» путь, раджа-йога учит контролировать ум. Иногда ее называют классической йогой. Раджа-йога использует силу воли и медитацию для развития сосредоточения, остановки колебаний ума и достижения единства.

Тантра-йога

На Западе это направление ошибочно воспринимают как одухотворенный секс. В действительности секс составляет лишь малую часть одной из тантрических традиций. В целом Тантра-йога использует отречение, ритуалы, церемонии, медитацию и мистичесизм. Хатха-йога фактически является ответвлением Тантра-йоги.

Раджа-йога обращается к самоанализу через медитацию.



Основные направления Хатха-йоги

Хатха-йога - это собирательное понятие для направлений, использующих физические практики, чтобы достичь целей йоги. В целом ритм занятий варьирует от медленного к среднему, стиль обучения и уровень сложности зависят от преподавателя. Многие учителя Хатха-йоги изучали различные традиции и, как правило, смешивают стили. Обычно на занятиях выполняются позы с акцентом на дыхание и расслабление в конце. Иногда их дополняют короткая медитация или пение мантр. Это прекрасное знакомство с йогой, к тому же позы легко модифицируются в зависимости от уровня

подготовки учеников.

Ниже описаны наиболее распространенные направления Хатха-йоги.



Хатха-йога широко распространена на Западе. Основное внимание она уделяет позам и дыханию.

Аштанга Виньяса йога

Если вы не боитесь больших нагрузок и мечтаете о стройной, подтянутой фигуре, займитесь Аштанга Виньясой. Эта динамичная и энергичная форма йоги развивает силу и гибкость, придает ясность уму и прибавляет энергии. В этой системе движения тесно связаны с дыханием. Позы непрерывно сменяют друг друга, а каждая из них удерживается, как правило, в течение пяти циклов Согревающего дыхания (с. 322). Аштанга Виньяса йога использует энергетические замки, или бандхи (с. 338-341), и направление взгляда (Дришти, с. 328), чтобы достичь медитативного состояния во время занятий. Больше внимание уделяется практике, нежели теории, поэтому, освоив последовательность поз, ученик становится самодостаточным. К. Паттабхи Джойс из г. Майсор на юге Индии способствовал распространению Аштанга Виньясы на Западе и является признанным учителем.

В процессе занятий тело разогревается настолько, что заметно повышается его гибкость. Жесткая последовательность уменьшает возможность модификации поз для избежания травм. В целом Аштанга Виньяса помогает избавиться от проблем со спиной, хотя люди с большими коленями должны проявлять особую осторожность. Сложность поз в сочетании с малоподвижными тазобедренными суставами у европейцев представляет угрозу для коленей. Начинать следует со специального подготовительного курса или выбрать более мягкую форму йоги.



Аштанга Виньяса йога требует хорошей физической формы.

Йога Аиенгара

В йоге Аиенгара позы выполняются особенно скрупулезно. На занятиях преподаватель может попросить вас поднять кожу на передней стороне подмышки или особым образом расположить мизинец ноги. Это внимание к деталям и глубокое понимание механики поз делает йогу Аиенгара идеальной для новичков и тех, кто хочет улучшить осанку или имеет проблемы со здоровьем. В 60-е годы XX века йога Аиенгара приобрела особую популярность на Западе, поэтому многие преподаватели занимались в рамках этого направления на определенном этапе своей жизни. Беллур Кришнамачару Сундараджа Аиенгару уже более 80 лет, но он по-прежнему преподает йогу в Пуне, Индия. Он верит, что тело обладает собственным умом и, сосредотачиваясь на его правильном расположении в пространстве, можно достичь полной осознанности и равновесия ума и тела. В отличие от Аштанга Виньяса йоги, где дыхание является составной частью занятий, йога Аиенгара обращается к дыханию на более позднем этапе, после достижения определенного уровня понимания асан.

Йога Аиенгара характеризуется более продолжительным пребыванием в позах. В ней используются одеяла, деревянные и пластиковые блоки, ремни для достижения и сохранения правильного положения тела. Вспомогательные материалы позволяют легко адаптировать позы к различным уровням силы, гибкости и опыта. Хотя занятия могут начинаться с короткой мантры, на них практически не бывает длительной медитации или работы над дыханием, а учителя, как правило, уделяют внимание выравниванию тела, а не более тонким аспектам.

Йога Аиенгара придает огромное значение выравниванию тела.



Йога Сатьянанды

Йогу Сатьянанды характеризует целостный подход. Она включает асаны, пранаяму и очистительные техники, а также медитативные практики Раджа-, Кундалини-, Джняна- и Крия-йоги. Поскольку это направление охватывает все основные аспекты йоги, каждый найдет для себя что-нибудь подходящее.

Йога Сатьянанды поощряет развитие самосознания. Каждое занятие включает ряд поз, которые способствуют накоплению и распределению потока энергии, пранаяму, глубокое расслабление и медитацию. Йога Сатьянанды прекрасно подойдет тем, кто увлечен духовными и философскими аспектами йоги.

Основателем этого направления является свами Сатьянанда.

Он был инициатором многих общественных проектов, проводил занятия в школах, больницах и даже тюрьмах. Сатьянанда был первым индийским гуру, который разрешил европейцам, в том числе женщинам, давать обеты свами (индусских монахов). Бихарская Школа йоги, расположенная на севере Индии, теперь преобразована в государственный университет, выпускники которого получают ученую степень по йоге.

Основой йоги Сатьянанды является духовность и самопознание.



Кундалини-йога

Это направление предназначено для тех, кто склонен к медитации и ищет высшего уровня сознания. «Кундалини» - энергия, дремлющая в основании позвоночника (отождествляется со свернувшейся кольцом змеей). Кундалини-йога способствует пробуждению и высвобождению этой энергии через познание собственной сущности.

Кундалини-йога использует множество целевых практик, а программа занятий меняется от недели к неделе. При наличии определенной цели учитель порекомендует серию упражнений, которые следует выполнять дома в течение 40, 90 дней или дольше.

Один комплекс (называемый крией) способствует укреплению иммунной системы, другой пробуждает сердечную чакру, а третий готовит к глубокой медитации. Упражнения каждой крии выполняются в строгой последовательности и имеют определенную продолжительность. Позы могут сопровождаться бандхами, медленным глубоким дыханием или дыханием Кузнечные Мехи. Медитация часто сопровождается мудрами, мантрами (в том числе биджа, связанными с чакрами) или пением религиозных гимнов.

Гуру Кундалини-йоги Бхаджан - индийский сикх. Он живет и преподает в Нью-Мексико (США). В наши дни центры по изучению этого направления йоги разбросаны по всему миру, причем вовсе не обязательно быть сикхом, чтобы заниматься Кундалини-йогой или стать учителем.



При выполнении асан в Кундалини-йоге часто используется дыхание Кузнечные Мехи.

Вини-йога

Основателем Вини-йоги является Шри Т. Кришнамачарья. Он жил на юге Индии и был признанным гуру, учителем и наставником Б.К.С. Айенгара и К. Паттабхи Джойса. На протяжении жизни он практиковал разные подходы к йоге, которые Айенгар и Джойс позднее развили в целостные системы. В конце жизни Кришнамачарья предпочитал «мягкий» подход к йоге - Вини-йогу, которую и поныне развивает его сын Т.К.В. Десикачар. Десикачар и его сын Каустхуб часто покидают Индию, чтобы читать лекции по Вини-йоге в разных уголках мира.

Обучение Вини-йоге обычно носит индивидуальный характер, а практика обладает заметным терапевтическим эффектом. На занятиях учитель оценивает текущее состояние ученика (физическое, умственное и эмоциональное) и составляет последовательность упражнений для выполнения в домашних условиях. Личное общение и целостный подход способствуют восстановлению равновесия в любой сфере. Это идеальное решение для тех, кто оказался в сложной ситуации или имеет конкретные цели. Предписанный комплекс может затрагивать различные аспекты - религиозные или физические, а также включать пение Вед (древних текстов), работу над дыханием или медитацию. Многие рекомендации Вини-йоги, казалось бы, не связаны с йогой, например игра на музыкальном инструменте.

Вход и выход из поз Вини-йоги часто выполняется в ритме дыхания.



Глоссарий

Адхо	Вниз	Дхарана	Сосредоточение	Мукха	Рот или лицо	Сарванга	Все тело
Ангули	Пальцы ног	Дхьяна	Медитаация	Мула	Корень	Сасанка	Заяц, кролик
	Имя матери Ханумана - индийского Бога-обезьяны	Йога	Это слово происходит от корня «юдж», переводимого как «объединять, сосредоточивать внимание». Это одна из шести систем индийской философии, упорядоченная мудреном Патанджали. Основная цель йоги - воссоединение души с Высшим разумом	Нади	Энергетические каналы тела	Сету Бандха	Мост
Ардха	Половина			Неди	Очищение носа	Сукха	Счастье, удовольствие, радость, комфорт, наслаждение
Асана	Поза			Нидра	Сон	Супта	Лежа
		«Йога-сутра»	Классический текст индийского мудреца Патанджали	Нирламба	Не имеющий опоры		
Баддха	Связанный			Пала	Нога или стопа	Тала	Гора
Бандха	Энергетический замок, или печать	Капота	Голубь или горлица	Падлла	Лотос	Тан	Вытянутый удлиненный
Бхаралва	Индийский мудрей	Карамид	Активный	Паривритта	Перевернутый, скрученный	Титтибха	Светлячок
Бхека	Лягушка	Касьяпа	Легендарный мудрей, отец богов и демонов	Паригха	Жердь или вага, используемая для запираания ворот	Тратака	Посмотреть или взглянуть
		Крия	Процесс очищения	Паршва	Боковой	Три	Три
Васишта	Легендарный мудрен	Кундалини	Энергия, отождествляемая со змеей, свернувшейся в ос-новании позвоночника	Патанджали	Легендарный мудрец, автор «Йога-сутр»	Уд	Лететь
Вилома	Вопреки установленному порядку, «против шерсти»			Пашчима	Запад	Упавишта	Широкий
Випарита	Перевернутый, опрокинутый	Курма	Черепаша	Пин да	Плод, эмбрион	Урдва	Вверх
Виравхдра	Великий индийский воин			Прана	Дыхание, жизнь, жизненная энергия, ветер, сила. Иногда синоним души	Ут	Интенсивный
Врикша	Лерево			Пранаяма	Контроль дыхания. Четвер-тая ступень йоги и ось, вокруг которой вращается колесо йоги	Уттхита	Вытянутый
Вритти	Условие, состояние, колебание			Прасарита	Вытянутый, распростертый	Уштра	Верблюд
						Хала	Плуг
Го	Корова					Хаста	Рука
Гхеранла	Мудрей, автор «Гхеранда Самхиты»					Хатха	Направление йоги, основы ваюшейся на приложении физических усилий
Дан да	Посох	Мала	Гирлянда или венки			Чандра	Луна, месяц
Ави	Два или оба	Мантра	Повторяемый гимн или слово	Саламба	С опорой	Шава	Труп
Джала	Вода	Маричи	Мудрец, сын Брахмы	Салла	Такой же, равный или схожий	Ширша	Голова
Ажалан	Сеть	Матсья	Рыба	Салладхи	Восьмая и наивысшая ступень йоги, состояние безгранич-ной радости и спокойствия	Шодхана	Очищение
Джану	Колено	Маха	Великий, большой, могущест-венный, благородный			Эка	Один
Джатарара	Живот	Маюра	Павлин				
Дришти	Взгляд	Мудра	Энергетическая печать				
Дханура	Лук						

Бикрам-йога

Бикрам Чоулуру живет в Лос-Анджелесе. Он разработал эту систему «горячей йоги» для тех, кто хочет как следует разогреться и не боится занятий до седьмого пота. Бикрам-йога представляет собой стандартный набор из двух дыхательных упражнений и 24 поз с последующим

расслаблением. Она направлена на решение типичных проблем со здоровьем и вполне доступна для новичков.

Как и в Аштанга Виньяса йоге, здесь каждая предыдущая поза готовит тело к выполнению следующей. Бикрам-йога не использует вспомогательные материалы (можно опираться только на стену). Последовательность не содержит перевернутых поз и уделяет мало внимания укреплению верхней части тела.

Температура в помещении должна составлять 6-42°C, что способствует выведению токсинов с потом и максимальному вытяжению. Некоторые просто «бредят» новым направлением йоги и находят его бодрящим, хотя условия «сауны» подходят далеко не для каждого.

Одни учащиеся чувствуют прилив сил,

в то время как другие ощущают слабость после пребывания в этой «парилке». Бикрам-йога больше ориентирована на тех, кто не боится трудностей, нежели на поклонников созерцания и медитации.

Жесткая последовательность поз делает Бикрам-йогу неприемлемой при определенных проблемах со здоровьем.



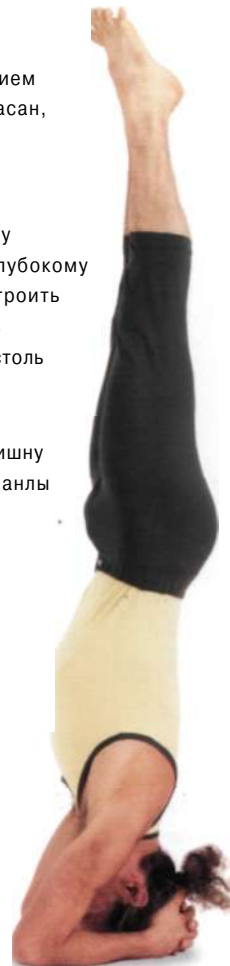
Йога Шивананлы

Эта традиция просто создана для тех, кому по душе сочетание физической нагрузки и духовных практик. Каждое занятие включает песнопения, работу с дыханием и выполнение одной и той же последовательности 12 асан, стимулирующих чакры по направлению от базовой (в положении стоя) до макушечной. Упражнения на расслабление неизменно завершают занятия.

Йога Шивананлы подходит для новичков, поскольку неизменная последовательность способствует более глубокому пониманию поз. По этой же причине она может не устроить жаждущих большего разнообразия. Йога Шивананлы в сравнении с другими школами Хатха-йоги уделяет не столь большое внимание правильному расположению тела, придавая значение песнопениям и дыханию.

Это направление основал ныне покойный свами Вишну Девананда, который был последователем свами Шивананлы. В наше время Йога Шивананлы практикуется преимущественно на Западе.

На каждом занятии йоги Шивананды выполняются одни и те же позы, что существенно облегчает И новичкам.



Указатель

А

Апариграха 13
Артрит 358
Асаны 14, 16-17
Астея 13
Астма 358
Ахимса 12
Аштанга Виньяса йога 385

Баланс в наклонном положении (Васиштхасана) 218-219
Баланс в позе Лебедя на одной ноге (Эка Пада Хамса Паршвоттанасана) 76-77
Баланс в позе Мудреца с вытянутой ногой 1 (Эка Пада Галавасана) 228-229
Баланс в позе Мудрена с вытянутой ногой 2 (Эка Пада Коундиньясана) 232-233
Баланс в позе Полулука (Уттхита Ардха Дханурасана) 94-95
Баланс в Полулотосе на одной ноге (Падангушта Падма Уткатасана) 88-89
Баланс с давлением на руки (Бхуджапидасана) 214-215
Баланс с ногой на руке (Эка Хаста Бхуджасана), 222-223
Бандхи (энергетические замки) 336-341
Беременность 25, 358-359
Беспокойство 359
Бессонница 359
Бикрам-йога 390
Бихарская Школа йоги 387
Боли в спине 359-360
Боли в шее 360
Боли при менструациях 360
Большой Замок (Маха Бандха) 341
Брахмачарья 13
Брюшной Замок (Уддияна Бандха) 338-339

Бхаджан 388
Бхакти-йога 380

В

Варикозное расширение вен 360-361
Васти (Басты) 343
Вертикальный шпегат (Урдва Прасарита Эка Падасана) 72-73
Взгляды (Дришти) 328-329
Вини-йога 389

ВИЧ 361
Волнообразное движение живота (Наули) 348-349
Восемь аспектов йоги 10, 12-15
Восстанавливающие наклоны 357
Высокая температура 361
Вытяжение в позе Ребенка (Уттхита Баласана) 102
Вытяжение в Полулотосе с обхватом туловища (Ардха Баддха Падмоттанасана) 90-91
Вытяжение в сторону (без поддержки) (Нирламба Паршваконасана) 84-85
Вытяжение в сторону из положения стоя (Паршваконасана) 52-53
Вытяжение в сторону с поворотом (Паривритта Паршваконасана) 82-83
Вытяжение вперед в Спокойной позе 107
Вытяжение вперед со скручиванием (Паривритта Пашчимоттанасана) 186
Вытяжение тела на Восток (Пурвоттанасана) 258-259
Вытяжения в сторону в позе Широкого Угла (Паршва Упавишта Конасана) 132-133

Гипертония 361
Глубокий наклон вперед (Уттанасана) 68-69

Глубокий наклон вперед с расслаблением предплечий (Падахастасана) 70-71
Головные боли 361
Гуны 10

Движение Солнца (Сурьясана) 34-35
Депрессия 361
Десикачар Т.К.В. 8, 389
Джапа-йога (Мантра-йога) 381
Джняна-йога 381
Диабет 362
Дискомфорт при выполнении асан 20-21
Дхарана 15
Дхаути 343
Дхьяна 15
Дхьяни Мудра 333
Дыхание 18-19, также см. Пранаяма
Дыхание Жужжащей Пчелы (Брамари) 318-319
Дыхание Кузнечные Мехи (Бхастрика) 326-327
Дыхание Светящегося Черепа (Капалабхати) 327
Дыхание со сменой ноздрей (Нади-Шодхана) 320-321

Заккрытие шести врат (Шанмукхи Мудра) 333
Занятия
«грань» 17, 20
дискомфорт 20-21
дыхание 18-19
интенсивность 20-22
подготовка 23-24
частота 20
Запор 362

Запястья 362
Захват больших пальцев ног (Убхая Падангуштасана) 126-127
Звуковая медитация 372-373

И, Й

Избыточный вес 362
Интенсивность занятий 20-22
Ишварапранидхана 14
Йога Айенгара 386
Йога в пожилом возрасте 363
Йога Сатьянанды 387
Йога Шивананды 391
«Йога-сутры» 8, 10, 12

К

Карма-йога 383
Контроль воображения - визуализация 371-372
Корневой Замок (Мула Бандха) 340
Коши (пять оболочек) 352
Крии (очистительные практики) 342-349
Кришнамачарья Шри Т. 389
Круговое дыхание 19
Кундалини 340, также см. Кундалини-йога
Кундалини-йога 388

Лая-йога 382-383

М

Мантра-йога (Джапа-йога) 381
Медитация пяти чувств 374-375
Менструации 24, 354, 360
Мудры (печати) 330-335
Адхи 335
Анджали (Печать Молитвы) 332
Асака 334
Атманджали (Печать Молитвы) 332
Брахма 335

Бхайрава 333
Витарка (Печать Рассуждений) 334
Гияна 334
Лжана 334
Йони 333
Чин 334
Чинмая 334
Шанмуххи (Закрытие шести врат) 333

Н

Наклон в позе Коровы (Гомукха
Пашчимоттанасана) 142-143
Наклон в позе Мудрена А (Маричиасана
А) 144-145
Наклон в Полулотосе с обхватом
туловища (Арлха Баддха Падма
Пашчимоттанасана) 146-147
Наклон вперед с широко расставленными
ногами (Прасарита Падоттанасана)
66-67
Наклон к двум ногам (Пашчимоттанасана)
118-119
Наклон к двум ногам с опорой (Саламба
Пашчимоттанасана) 357
Наклон к одной ноге (Паршвоттанасана)
74-75
Наклон с вытяжением пальцев ног
(Уттхита Ангули Сукхасана) 108-109
Наклон с согнутой ногой (Трианга Мукха-
икапада Пашчимоттанасана) 122-123
Наклоны со скручиванием 1 86-1 87
Направления взгляда (Дришти) 328-329
Нарушения менструального цикла 362
Несварение 362-363
Неуверенность 363
Нияма 14

П

Патанджали 8, 14
Паттабхи, К.Дж. 385, 389

Перевернутая поза Лотоса
(Урдва Падмасана) 290
Печати см. Мудры
Печать Аркана 295
Большая 115
Змеи 243
Йоги 155
Молнии 127
Плохая осанка 363
Поворот ног из положения лежа (Джатары
Паривартанасана) 190-191
Подбородочный Замок (Джаландхара
Бандха) 340
Подготовка к занятиям 23-24
Поднятие ног из положения лежа (Урдва
Прасарита Падасана) 176-1 77
Поза Аркана (Пашасана) 202-203
Поза Бога-Обезьяны (Хануманасана)
166-167
Поза Бхайравы 169
Поза Верблюда (Уштрасана) 256-257
Поза Весов (Толасана) 204-205
Поза Воина 1 (Вириабхадрасана 1) 60-61
Поза Воина 2 (Вириабхадрасана 2) 50-51
Поза Воина 3 (Вириабхадрасана 3) 62-63
Поза Ворот (Паригхасана) 1 28-1 29
Поза Ворот из положения сидя (Вира
Паригхасана) 188-1 89
Поза Восьмерки (Аштавакрасана) 224-225
Поза Героя (Вирасана) 120-121
Поза Героя лежа (Супта Вирасана) 272-273
Поза Гирлянды (Маласана) 1 38-1 39
Поза Гирлянды на одной ноге Ока Пада
Маласана) 86-87
Поза Гирлянды на одной ноге с поворотом
87
Поза Головы к Колену (Джану Ширшасана)
114-115
Поза Головы к Колену с вытяжением паль-
цев ноги (Джану Ширшасана С) 150-151

Поза Головы к Колену с поворотом
(Паривритта Джану Ширшасана) 116-117
Поза Голубя (Капотасана) 274-275
Поза Горы (Тадасана) 46-47
Поза Горы 2 121
Поза Гхеранды (Сукха Гхерандасана)
254-255
Поза Деревя (Врикшасана) 48-49
Поза Доски (Кумбхакасана) 1 58-1 59
Поза Журавля (Бакасана) 216-217
Поза Журавля к одной руке (Паршва Бака-
сана) 230-231
Поза Журавля с вытянутой ногой 21 7
Поза Зайца (Сасанкасана) 284-285
Поза Кашьяпы 221
Поза Кобры (Бхуджангасана 1) 242-243
Поза Коленей к Ушам (Карнапидасана)
294-295
Поза Коровы (Гомукхасана) 140-141
Поза Королевского Голубя Ока Пада
Раджакапотасана) 276-277
Поза Кошки (Вираласана) 32-33
Поза Крокодила (Накрасана) 246-247
Поза Лебедя без поддержки 77
Поза Лодки (Навасана) 1 78-1 79
Поза Лотоса (Падмасана) 1 52-1 53
Поза Лотоса в Стойке на голове (Урдва
Падмасана) 300
Поза Лотоса в Стойке на плечах (Урдва
Падма Сарвангасана) 290
Поза Лотоса с обхватом туловища (Баддха
Падмасана) 154-155
Поза Лука (Дханурасана) 252-253
Поза Лука 2 (Падангушта Дханурасана)
270-271
Поза Лунного Серпа (Анджанейасана)
248-249
Поза Льва (Симхасана) 110-111
Поза Лягушки (Бхекасана) 250-251

Поза Лягушки в наклонном положении 220
Поза Лягушки одной ногой 250
Поза Молнии 206
Поза Моста 1 (Сету Бандхасана) 260-261
Поза Моста 2 (Сету Бандхасана) 264-265
Поза Моста с поддержкой (Саламба Сету
Бандхасана) 261
Поза Мудреца В (Маричиасана В) 148-149
Поза Мудреца с обхватом туловища
(Маричиасана С) 198-199
Поза Ноги за Головой Ока Пада Ширша-
сана) 168-169
Поза Орла (Гарудасана) 80-81
Поза Павлина (Маюрасана) 234-235
Поза Павлиньего Пера (Пинча Маюраса-
на) 306-307
Поза Перевернутого Лука (Урдва Дханура-
сана) 266-267
Поза Перевернутого Посоха (Дви Пада
Випарита Дандасана) 268-269
Поза Петуха 157
Поза Планки (Чатуранга Дандасана)
160-161
Поза Плода в Чреве (Гарбха Пиндасана)
156-157
Поза Плуга (Халасана) 292-293
Поза Полумесяца (Ардха Чандрасана)
56-57
Поза Полумесяца с поворотом (Паривритта
Ардхачандрасана) 64-65
Поза Посоха (Дандасана) 104-105
Поза Посоха в Стойке на голове (Урдва
Дандасана) 301
Поза Ребенка (Баласана) 100-101
Поза Ребенка с опорой (Саламба
Баласана) 356
Поза Рыбы (Матсьясана) 262-263
Поза Рыбы с вытянутыми ногами (Уттана
Падасана) 210-211

Поза Сапожника (Балла Конасана) 134-135
Поза Саранчи (Шалабхасана) 238-239
Поза Светлячка (Титтибхасана) 226-227
Поза Связанного Угла лежа (Супта Балла Конасана) 136-137
Поза Серьги (Лоласана) 206-207
Поза со скрещенными ногами см. Спокойная поза
Поза Собаки Мордой Вверх (Урдва Мукха Шванасана) 244-245
Поза Собаки Мордой Вниз (Алла Мукха Шванасана) 162-163
Поза Собаки Мордой Вниз с поднятой ногой Ока Пала Адхо Мукха Шванасана) 282-283
Поза Спящего Йога (Йога Нидрасана) 172-173
Поза Стула (Уткатасана) 58-59
Поза Стула с поворотом (Паривритта Уткатасана) 192-193
Поза Сфинкса (Бхулжангасана 2) 240-241
Поза Танцора (Натараджасана) 96-97
Поза Треножника (Саламба Ширшасана) 302-303
Поза Треугольника (Триконасана) 54-55
Поза Треугольника с поворотом (Паривритта Триконасана) 78-79
Поза Трупа (Шавасана) 310-311
Поза Цапли (Кроунчасана) 124-125
Поза Цапли из Полулотоса (Ардха Падма Кроунчасана) 208-209
Поза Черепахи и поза Спящей Черепахи (Супта Курмасана) 170-171
Поза Широкого Угла (Упавишта Конасана) 130-131
Поза Широкого Угла из Стойки на плечах (Супта Кона Сарвангасана) 289

Поза Эмбриона (Пиндасана) 103
Половинная стойка на плечах 287
Полулотос 152
Последовательность с захватом большого пальца ноги (Хаста Падангуштасана) 92-93
Последовательность с захватом большого пальца ноги лежа (Супта Падангуштасана) 164-165
Прана 16
Пранаяма 15, 314-327
Пратяхара 15
Праяна мудры 334-335
Предменструальный синдром 363
Приветствие Солнцу А (Сурья Намаскар А) 40-41
Приветствие Солнцу В (Сурья Намаскар В) 42-43
Прогиб на скрещенных валиках (Саламба Урдва Мукха Шалабхасана) 356
Промывание носа соленой водой (Джала Нети) 346-347
Простата, увеличение 360
Простая перевернутая поза (Випарита Карани) 280-281

Раджа-йога 383
Раджас 10
Рак 364
Расслабление 308-313, также см. Стресс
Расслабление запястий и предплечий 38-39
Расслабление шеи 36-37
Расслабляющая медитация 369-371
Ровное дыхание (Сама Вритти Пранаяма) 316-317

Самадхи 14-15
Сантоша 14
Саттва 10-11
Сатья 12
Свадхья 14
Свами Вишну Аевананда 391
Скручивание в Наклоне к двум ногам (Уттхита Паривритта Пашчимоттанасана) 187
Скручивание в позе Мудреца (Бхарадваджасана) 184-185
Скручивание в позе Мудреца с обхватом туловища (Маричиасана D) 200-201
Скручивание в Полулотосе (Ардха Падма Матсьендрасана) 196-197
Скручивание в Полулотосе с обхватом туловища (Бхарадваджасана 1) 194-195
Скручивание в Спокойной позе (Паривритта Сукхасана) 180-181
Скручивание из положения сидя (Ардха Матсьендрасана) 182-183
Скручивание на валике (Саламба Джатара Паривартанасана) 357
Смена часовых поясов 364
Смещение позвоночных дисков 364
Совершенная поза (Сиддхасана) 112-113
Согревающее дыхание (Удджаи Пранаяма) 18-19, 322-323
Созерцание пламени свечи (Тратака) 344-345
Спокойная поза (Сукхасана) 106-107
Спокойный глубокий наклон вперед (Уттанасана) 313
Спокойный наклон к двум ногам 313
Стойка на голове (Ширшасана) 296-298
Стойка на голове с поворотом (Паршва Ширшасана) 299
Стойка на плечах (Сарвангасана) 286-287
вариации 288-291

Стойка на плечах без поддержки (Нираламба Сарвангасана) 291
Стойка на плечах с опущенной ногой (Эка Пад Сарвангасана) 288
Стойка на плечах с поворотом (Паршва Сарвангасана) 289
Стойка на руках (Адхо Мукха Врикшасана) 304-305
Стресс 354-357
Ступенчатое дыхание (Вилома Пранаяма) 324-325

Т

Тамас 10
Тантра-йога 383
Тапас 14
Техники медитации 366-375

Увеличение простаты 364-365
Укрепление иммунитета 365
Усталость 308-309, 354, 365
Усталость глаз 365
Усталость ног 365

Хатха-йога 9, 378, 380-381
направления 384-391

Частота замятий 20

Ш

Шауча 14

Энергетические замки (бандхи) 336-341

Я

Яма 12-13

*Подробную информацию
о групповых и индивидуальных
занятиях по различным
направлениям Хатха-йоги
вы можете получить на сайтах:
www.yoga.ru и www.yogal08.com*

Технический редактор *Н.Н. Должикова*
Компьютерная верстка *О.А. Маркина*
Корректор *М.П. Ромашова*

Лицензия № 066417 от 18.03.99
Подписано в печать 02.09.2005
Формат 60х84/16
Бумага мелованная. Печать офсетная
!арнитура AGOrus
Усл. печ. л. 23,25. Тираж 3000

Издательство «Кладезь-Букс»
117574, Москва, проезд Одоевского, 2а
Наши электронные адреса:
<http://www.kladez-books.ru>
E-mail: kladez@aha.ru

По вопросам реализации обращаться
по тел.: 422-18-85, факс: 421-70-37

Отпечатано в Гонконге





ЙОГА

ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО

Кристина Браун

Кладезь-Букс

И О Г А



Йога не только делает тело гибким, но и обеспечивает хорошее физическое и духовное самочувствие тем, кто ею занимается. Это издание - всеобъемлющее руководство по практике йоги и достижению психологического и физического равновесия в жизни. В книге представлено более 170 поз из основных направлений йоги. Она будет полезна как новичкам, так и тем, кто уже знаком с этим замечательным «искусством успокоения ума». И каждый сможет найти в йоге то, что ему необходимо, независимо от потребностей и подготовки.

В данной серии вышли книги:



Готовятся к печати:

«Фэн-шуй»

«Гадание по руке»

«Толкование снов»

ISBN 5-93395-112-9



9 785933 951124